

ПРИЧОРНОМОРСЬКИЙ НАУКОВО-ДОСЛІДНИЙ ІНСТИТУТ
ЕКОНОМІКИ ТА ІННОВАЦІЙ

ГАБІТУС

Науковий журнал

Випуск 71



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
Корсакевич Святослав Сергійович – доктор філософії з психології

Науковий журнал «Габітус» включено до Переліку наукових фахових видань України (категорія «Б») зі спеціальностей: 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 № 3 від 31.03.2025 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)

Суб'єкт у сфері друкованих медіа – ПУ «Причорноморський науково-дослідний інститут економіки та інновацій» (вул. Інглезі, буд. 6/1, оф. 135, м. Одеса, 65101, info@iei.od.ua, тел. (093) 120-27-72).

Періодичність виходу: 12 разів на рік.

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

ЗМІСТ

СЕКЦІЯ 1**МЕТОДОЛОГІЯ ТА МЕТОДИ СОЦІОЛОГІЧНИХ ДОСЛІДЖЕНЬ**

Сіренко А. Є., Яворська Г. Ю., Яворський М. В.

ДУХОВНА КРИЗА ТА ЗМІНА ПАРАДИГМ У СУЧАСНОМУ СУСПІЛЬСТВІ.....14

СЕКЦІЯ 2**СОЦІАЛЬНІ СТРУКТУРИ ТА СОЦІАЛЬНІ ВІДНОСИНИ**

Пташник О. І., Пташник С. І., Білоус С. О.

ЕМОЦІЙНИЙ СТАН І ЖИТТЄВІ ОРІЄНТИРИ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ В УМОВАХ НЕСТАБІЛЬНОСТІ: СОЦІОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ.....19

Слободянюк А. В., Білецька М. В.

СТАН СЕКСУАЛЬНОЇ КУЛЬТУРИ МОЛОДІ.....25

Шеломовська О. М., Мачуліна І. І.

ТЕМАТИЧНІ ПРЕФЕРЕНЦІЇ КОРИСТУВАЧІВ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ В УМОВАХ ТРАНСФОРМАЦІЇ МЕДІАПРОСТОРУ: СОЦІОКУЛЬТУРНІ ПАТЕРНИ І ТРЕНДИ 31

СЕКЦІЯ 3**СПЕЦІАЛЬНІ ТА ГАЛУЗЕВІ СОЦІОЛОГІЇ**

Афанасьєва Л. В., Демчик О. І., Кречетова В. А.

РОЛЬ ЗАСОБІВ МАСОВОЇ ІНФОРМАЦІЇ У ФОРМУВАННІ СВІТОГЛЯДНИХ ЦІННОСТЕЙ ГРОМАДЯН УКРАЇНИ 36

Беляєва В. О.

ОСВІТНЬО-ПРОФЕСІЙНІ ОРІЄНТАЦІЇ УКРАЇНСЬКИХ СТАРШОКЛАСНИКІВ У СУСПІЛЬСТВІ РИЗИКУ.....41

Левцун О. Г.

ВПЛИВ СОЦІАЛЬНОГО САМОПОЧУТТЯ ГРОМАДЯН НА СТАВЛЕННЯ ДО АКТУАЛЬНИХ ПРОБЛЕМ СЬОГОДЕННЯ.....46

Nekhaïenko O. V., Lytovchenko A. D., Yashkina D. D.

THE ROLE OF MODERN UNIVERSITIES IN THE DEVELOPMENT OF THE CONCEPT OF LIFELONG LEARNING: THEORETICAL FOUNDATIONS AND THE UKRAINIAN CONTEXT.....51

Склярова І. А., Федоренко О. О.

ПРОЦЕС ІНСТИТУЦІОНАЛІЗАЦІЇ ЗООАКТИВІЗМУ ЯК СОЦІОКУЛЬТУРНОЇ ПРАКТИКИ В УКРАЇНІ.....56

Фесенко А. М., Чорна В. О., Бондарець Б. Б.

ТЕОРІЯ ГЕГЕМОНІЇ А. ГРАМШІ: ІДЕОЛОГІЧНО-КУЛЬТУРНИЙ ВИМІР БОРОТЬБИ ЗА ВЛАДУ ТА ЛЕГІТИМАЦІЮ ПАНУВАННЯ.....62

СЕКЦІЯ 4**ЗАГАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ. ІСТОРІЯ ПСИХОЛОГІЇ**

Бабчук О. Г., Косташ Л. М., Лебединський Е. Б.

ЧИННИКИ ПРОФЕСІЙНОГО СТАНОВЛЕННЯ МАЙБУТНІХ АДВОКАТІВ 68

Завгородня О. В., Шепельова М. В.

ВІКОВІ ТА ГЕНДЕРНІ ВІДМІННОСТІ СУБ'ЄКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ
В КРИЗОВИХ УМОВАХ.....73

Лукіна Н. Б.

ХАРАКТЕРИСТИКА ФАКТОРНИХ ПОКАЗНИКІВ ОСОБИСТІСНИХ РИС
ПЕРФЕКЦІЙНОЇ ОСОБИСТОСТІ.....80

Поронюк Р. О.

ПСИХОЛОГІЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ У ПУНКТІ
ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ ОКРЕМОЇ МЕХАНІЗОВАНОЇ БРИГАДИ
ЗБРОЙНИХ СИЛ УКРАЇНИ ПІД ЧАС ВИКОНАННЯ БОЙОВИХ ЗАВДАНЬ.....85

Степура Є. В.

ЗВ'ЯЗОК РІВНЯ ДИСПОЗИТИВНОГО ОПТИМІЗМУ ІЗ ЗАГАЛЬНОЮ ТРИВОГОЮ
ТА ТРИВОГОЮ ЩОДО СМЕРТІ.....90

Яковлева С. Д., Коллі-Шамне А. В.

ДЕЯКІ ІСТОРИЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ КРЕАТИВНОСТІ
У ПСИХОЛОГІЧНІЙ НАУЦІ.....95

СЕКЦІЯ 5

ВІКОВА ТА ПЕДАГОГІЧНА ПСИХОЛОГІЯ

Бірюкова М. К., Грицук О. В.

ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК КОГНІТИВНОЇ АКТИВНОСТІ ЗІ СТИЛЯМИ САМОРЕГУЛЯЦІЇ
УЧАСНИКІВ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ.....100

Бовсуновський В. М.

СТРУКТУРНА МОДЕЛЬ РОЗВИТКУ ПЕДАГОГІЧНОЇ САМОЕФЕКТИВНОСТІ
ВЧИТЕЛІВ.....105

Бучма В. В., Дзюбко Л. В.

ФОРМУВАННЯ НАВИЧОК ЕФЕКТИВНОЇ ВЗАЄМОДІЇ В УЧНІВ
ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ.....111

Нівінська В. С.

ПОРІВНЯЛЬНИЙ АНАЛІЗ ШКАЛ ОЦІНЮВАННЯ ЕМОЦІЙНО-ВОЛЬОВОЇ
САМОРЕГУЛЯЦІЇ СТУДЕНТІВ В УМОВАХ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ:
РЕЗУЛЬТАТИ ПСИХОЛОГІЧНОГО ТЕСТУВАННЯ.....118

Поліщук В. М., Поліщук С. А.

ВІКОВА НОРМАТИВНА КРИЗА «23 РОКІВ»: БАЗОВІ КОНЦЕПТИ.....121

Редькіна Г. М.

ОПТИМІЗАЦІЯ ФОРМУВАННЯ ЦІННОСТЕЙ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ.....128

СЕКЦІЯ 6

ПСИХОЛОГІЯ ОСОБИСТОСТІ

Бова А. А.

ІНДИВІДУАЛЬНІ ТА СОЦІАЛЬНІ РЕСУРСИ ЯК ПРЕДИКТОРИ ЕМОЦІЙНОГО
СПРИЙНЯТТЯ МАЙБУТНЬОГО.....133

Булгару В. М., Джежик О. В.

СИНДРОМ ІНФОРМАЦІЙНОЇ ПЕРЕВАНТАЖЕНОСТІ ЯК СКЛАДНИК РОЗВИТКУ
ПРОКРАСТИНАЦІЇ.....141

Бушай І. М. ПСИХОЛОГІЧНІ МЕХАНІЗМИ ПРОФЕСІЙНОГО САМОВИЗНАЧЕННЯ МОЛОДІ.....	146
Грабовська С. Л., Партико Т. Б., Стельмахук Х. Р. ВОЛЬОВІ ЯКОСТІ ЖІНОК ЯК ЧИННИК АДАПТИВНОСТІ ДО СТРЕСУ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ.....	151
Diachkova O. M., Diachkov O. O. PSYCHOLOGICAL ASPECTS OF HARDINESS OF MILITARY PERSONNEL WHO WERE WOUNDED IN WAR CONDITIONS.....	158
Жеванова В. С., Погорільська Н. І. ПСИХОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ УКРАЇНСЬКИХ ЧОЛОВІКІВ У РУМУНІЇ (ЕМПІРИЧНЕ ПОРІВНЯЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ).....	162
Заушнікова М. Ю., Богатова К. О., Гук С. Ю. МЕНТАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ ПІД ЧАС ВОЄННОГО СТАНУ.....	167
Ільницька І. А. ПОЧУТТЯ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ БЕЗПЕЧНОСТІ ЯК ЧИННИК САМОАКТУАЛІЗАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ	171
Козира П. В., Шаталова А. О. КОГНІТИВНО-ПОВЕДІНКОВА ТЕРАПІЯ ХВОРИХ НА АЛКОГОЛІЗМ.....	177
Корнещук В. В. Хозраткулова І. А. ЗБЕРЕЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ В УМОВАХ ОСВІТНЬОГО СЕРЕДОВИЩА ЗВО.....	182
Корнєва А. В. КРИЗОВА СИТУАЦІЯ ЯК ФАКТОР ФОРМУВАННЯ АДАПТАЦІЙНИХ СТРАТЕГІЙ.....	187
Мороз Р. А. ПІДТРИМУВАЛЬНА («ТОНІЗУВАЛЬНА») ДОПОМОГА В ПЕРЕЖИВАННІ НЕГАТИВНОГО ДОСВІДУ РОБОТИ З «ВАЖКИМИ» КЛІЄНТАМИ ПІД ЧАС ПОСТКОВІДНОЇ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ.....	191
Нежинська О. О., Хілько С. О. ПСИХОЛОГІЧНІ РЕСУРСИ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ ЯК ОСНОВА РОЗВИТКУ КОНКУРЕНТОЗДАТНОЇ ОСОБИСТОСТІ.....	195
Омельченко І. М., Балинська М. В. КРИЗОВА СИТУАЦІЯ ЯК ПРЕДИКТОР РОЗВИТКУ КОМУНІКАТИВНИХ БАР'ЄРІВ У ПІДЛІТКІВ ІЗ РІЗНИМ РІВНЕМ ТРИВОЖНОСТІ З ТЯЖКИМИ ПОРУШЕННЯМИ МОВЛЕННЯ.....	201
Пуденко І. В. ІЄРАРХІЧНА СТРУКТУРА ЦІННОСТЕЙ МАТЕРІВ, ЯКІ ВИХОВУЮТЬ ДІТЕЙ З ОРГАНІЧНИМ УРАЖЕННЯМ НЕРВОВОЇ СИСТЕМИ, ТА ЇЇ ВПЛИВ НА СУБ'ЄКТИВНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ.....	209
Rudnytskyi A. V. DETERMINANTS OF DECISION-MAKING BY MILITARY PERSONNEL IN CRISIS SETTINGS: RESULTS OF A BASELINE STUDY.....	216
Сафронова М. І., Ковальчук О. С. ОСОБЛИВОСТІ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ЖІНОК З ТАТУЮВАННЯМИ.....	221
Скрипаченко Т. В. ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ СТАВЛЕННЯ ДО ГРОШЕЙ ЯК ЧИННИК СУБ'ЄКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ.....	229

Туриніна О. Л. ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ, ЯКІ ПОВЕРНУЛИСЬ З ПОЛОНУ.....	235
Чернякова О. В., Гришко О. Д., Палій А. М. САМООЦІНКА ТА САМОСПРИЙНЯТТЯ ЯК КЛЮЧОВІ АСПЕКТИ ОСОБИСТІСНОГО РОСТУ.....	241

СЕКЦІЯ 7

ПСИХОЛОГІЯ ПРАЦІ

Воляник Г. М., Фльорко Л. Я. ПСИХОЛОГІЧНА РЕЗИЛЬЄНТНІСТЬ ЯК БАЗОУТВОРЮВАЛЬНИЙ ЧИННИК ПРОФЕСІЙНОЇ ЕТИКИ ПЕРСОНАЛУ ІНДУСТРІЇ ГОСТИННОСТІ.....	248
Ковальчук З. Я., Колісник Р. Я. ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ УХВАЛЕННЯ УПРАВЛІНСЬКИХ РІШЕНЬ В УМОВАХ ВПЛИВУ ЗАГРОЗ: РОЛЬ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ КЕРІВНИКІВ.....	254
Париляк О. В. ОСОБЛИВОСТІ ГЕНДЕРНИХ СТЕРЕОТИПІВ У СФЕРІ ІТ.....	259
Стасюк В. В., Вуколов О. В. УДОСКОНАЛЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ГОТОВНОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ СУХОПУТНИХ ВІЙСЬК ЗБРОЙНИХ СИЛ УКРАЇНИ ДО ВИКОНАННЯ БОЙОВИХ ЗАВДАНЬ У КОНТЕКСТІ ТЕХНОЛОГІЧНО РОЗВИНЕНОЇ ВІЙНИ.....	263
Чайка Р. М. ПОРІВНЯННЯ САМОЕФЕКТИВНОСТІ УХВАЛЕННЯ КАР'ЄРНИХ РІШЕНЬ МЕНЕДЖЕРІВ, РОЗРОБНИКІВ І АНАЛІТИКІВ В ІТ-СЕКТОРІ УКРАЇНИ ПІД ЧАС ВІЙНИ.....	267
Штефан І. М. ОРГАНІЗАЦІЙНІ ЗАСАДИ ТА КРАЩІ ПРАКТИКИ ФОРМУВАННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ ВІДПОВІДАЛЬНОСТІ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ ТЕХНІЧНОГО ПРОФІЛЮ.....	273

СЕКЦІЯ 8

СОЦІАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ. ЮРИДИЧНА ПСИХОЛОГІЯ

Волянчук Н. Ю., Ложкін Г. В., Староконь Є. Г. ДОМІНАНТНІ ПСИХІЧНІ СТАНИ СПОРТСМЕНІВ НА ЕТАПІ ПІДГОТОВКИ ДО ЗМАГАНЬ.....	278
Гарькавець С. О., Волченко Л. П. ЕМОЦІЯ ОБРАЗИ ТА ФЕНОМЕН СПРАВЕДЛИВОСТІ – КОГНІТИВНІ РЕФЛЕКСІЇ.....	285
Каретна О. О., Ташматов В. А., Лагунова Я. В. САМОІЗОЛЯЦІЯ ЯК ПСИХОТРАВМУЮЧИЙ ФАКТОР СОЦІАЛЬНОГО ВПЛИВУ НА МЕНТАЛЬНУ СФЕРУ ЛЮДИНИ.....	290
Кобець І. В. АДАПТОВАНИЙ ДЛЯ ВЕТЕРАНІВ ПСИХОМЕТРИЧНИЙ ТЕСТ PCL-5 ДЛЯ ОЦІНЮВАННЯ ЗДАТНОСТІ ДО ПРОФЕСІЙНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ТА СОЦІАЛЬНОЇ АДАПТАЦІЇ.....	295

Мельник В. М.

ПАРАДИГМА ІСТОРИЗМУ В СОЦІАЛЬНІЙ ПСИХОЛОГІЇ: СУТНІСТЬ
СПІВПРИЧЕТНОСТІ ТА ПРИВІЛЕЙ ІДЕНТИЧНОСТІ.....299

Мирошник О. Г., Тітова Т. Є.

МОДА ЯК ЧИННИК СОЦІАЛІЗАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ.....307

Мітченко К. В.

РОЛЬ ВОЛОНТЕРА ЯК ОДНА З ВАЖЛИВИХ ДЕТЕРМІНАНТ ЗБЕРЕЖЕННЯ
СУБ'ЄКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ПОЛІЦЕЙСЬКОГО.....311

Павленко О. А., Клочко А. О.

СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ЗАКОНОМІРНОСТІ СПІЛКУВАННЯ.....315

Субашкевич І. Р.

РОЗУМІННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ І СОЦІАЛЬНИХ АСПЕКТІВ РАДИКАЛІЗАЦІЇ
НЕПОВНОЛІТНІХ.....320

Шаюк О. Я., Шворак І. П., Простяк В. М.

ЦИВІЛІЗАЦІЙНИЙ КОНТЕКСТ ТОЛЕРАНТНОСТІ ЯК ПСИХОСОЦІАЛЬНОГО
ЯВИЩА.....324

СЕКЦІЯ 9

ПСИХОФІЗІОЛОГІЯ ТА МЕДИЧНА ПСИХОЛОГІЯ

Гаркуша С. Л., Кондес Т. В.

ПСИХОЛОГІЧНІ ТА СОЦІОКУЛЬТУРНІ ДЕТЕРМІНАНТИ ХАРЧОВОЇ ПОВЕДІНКИ:
АНАЛІЗ ФАКТОРІВ ЕМОЦІЙНОГО ТА КОМПУЛЬСИВНОГО ПЕРЕЇДАННЯ.....329

Гойсан М. В.

ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ХВОРИХ СЕРЕДНЬОГО ВІКУ
З ГІПЕРТЕНЗІЄЮ І ТА ІІ СТАДІЇ.....334

Демура А. К.

МУЗИКОТЕРАПІЯ: ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ТА ПСИХОСОЦІАЛЬНИЙ ЗМІСТ.....338

Левчук М. Ю.

ПОВЕДІНКОВІ ПРОЯВИ ЕМПАТІЇ В ОСІБ РІЗНОЇ СТАТІ.....345

Цільмак О. М.

МЕТОДИКА ЗАСТОСУВАННЯ АРТТЕХНІКИ «ДЕРЕВО СІМ'Ї».....350

СЕКЦІЯ 10

ПРИКЛАДНА ПСИХОЛОГІЯ

Каширська Д. І.

ВИМІРЮВАННЯ ЕМПАТІЇ В ШТУЧНОГО ІНТЕЛЕКТУ: ОЦІНКА, МЕТОДИ
ТА ПЕРСПЕКТИВИ.....358

CONTENTS

SECTION 1

METHODOLOGY AND METHODS OF SOCIOLOGICAL RESEARCH

Sirenko A. Ye., Yavorska H. Yu., Yavorskyi M. V.

SPIRITUAL CRISIS AND PARADIGM SHIFT IN MODERN SOCIETY 14

SECTION 2

SOCIAL STRUCTURES AND SOCIAL RELATIONS

Ptashnyk O. I., Ptashnyk S. I., Bilous S. O.

EMOTIONAL STATE AND LIFE ORIENTATIONS OF STUDENTS
IN CONDITIONS OF INSTABILITY: A SOCIOLOGICAL ANALYSIS 19

Slobodianiuk A. V., Biletska M. V.

THE STATE OF SEXUAL CULTURE OF YOUNG PEOPLE 25

Shelomovska O. M., Machulina I. I.

THEMATIC PREFERENCES OF SOCIAL MEDIA USERS IN THE CONTEXT
OF MEDIA SPACE TRANSFORMATION: SOCIO-CULTURAL PATTERNS
AND TRENDS 31

SECTION 3

SPECIAL AND BRANCH SOCIOLOGIES

Afanasieva L. V., Demchyk O. I., Krechetova V. A.

THE ROLE OF MASS MEDIA IN SHAPING THE WORLDVIEW VALUES
OF UKRAINIAN CITIZENS 36

Bieliaieva V. O.

EDUCATIONAL AND CAREER ORIENTATIONS OF UKRAINIAN HIGH SCHOOL
STUDENTS IN THE RISK SOCIETY 41

Levtsun O. H.

THE IMPACT OF CITIZENS' SOCIAL WELL-BEING ON ATTITUDES
TOWARDS TODAY CURRENT PROBLEMS 46

Nekhaenko O. V., Lytovchenko A. D., Yashkina D. D.

THE ROLE OF MODERN UNIVERSITIES IN THE DEVELOPMENT
OF THE CONCEPT OF LIFELONG LEARNING: THEORETICAL FOUNDATIONS
AND THE UKRAINIAN CONTEXT 51

Skliarova I. A., Fedorenko O. O.

THE PROCESS OF INSTITUTIONALIZATION OF ANIMAL ACTIVISM
AS A SOCIOCULTURAL PRACTICE IN UKRAINE 56

Fesenko A. M., Chorna V. O., Bondarets B. B.

THE THEORY OF HEGEMONY BY A. GRAMSCI: THE IDEOLOGICAL
AND CULTURAL DIMENSION OF THE STRUGGLE FOR POWER
AND THE LEGITIMATION OF DOMINATION 62

SECTION 4**GENERAL PSYCHOLOGY. HISTORY OF PSYCHOLOGY****Babchuk O. H., Kostash L. M., Lebedynskyi E. B.**

FACTORS OF PROFESSIONAL DEVELOPMENT OF FUTURE LAWYERS 68

Zavhorodnia O. V., Shepelova M. V.AGE AND GENDER DIFFERENCES IN SUBJECTIVE WELL-BEING
IN CRISIS CONDITIONS 73**Lukina N. B.**CHARACTERIZATION OF FACTOR INDICATORS OF PERSONAL TRAITS
OF THE PERFECTIONIST PERSONALITIES 80**Poroniuk R. O.**PSYCHOLOGICAL REHABILITATION OF SERVICEMEN AT THE PSYCHOLOGICAL
ASSISTANCE POINT OF A SEPARATE MECHANIZED BRIGADE OF THE ARMED
FORCES OF UKRAINE DURING COMBAT MISSIONS 85**Stepura Ye. V.**THE RELATIONSHIP BETWEEN THE LEVEL OF DISPOSITIVE OPTIMISM
AND GENERAL ANXIETY AND ANXIETY ABOUT DEATH 90**Yakovleva S. D., Kolli-Shamne A. V.**ACTIVITIES HISTORICAL ASPECTS OF ADVANCED CREATIVITY
IN PSYCHOLOGICAL SCIENCE 95**SECTION 5****DEVELOPMENTAL AND PEDAGOGICAL PSYCHOLOGY****Biriukova M. K., Hrytsuk O. V.**RELATIONSHIP BETWEEN COGNITIVE ACTIVITY AND SELF-REGULATION
STYLES OF EDUCATIONAL PROCESS PARTICIPANTS 100**Bovsunovskiy V. M.**A STRUCTURAL MODEL OF THE DEVELOPMENT
OF TEACHERS' PEDAGOGICAL SELF-EFFICACY 105**Buchma V. V., Dziubko L. V.**DEVELOPING EFFECTIVE INTERACTION SKILLS AMONG ADOLESCENT
STUDENTS 111**Nivinska V. S.**COMPARATIVE ANALYSIS OF SCALES FOR ASSESSING EMOTIONAL-VOLITIONAL
SELF-REGULATION OF STUDENTS IN CONDITIONS OF UNCERTAINTY:
RESULTS OF PSYCHOLOGICAL TESTING 118**Polishchuk V. M., Polishchuk S. A.**

AGE NORMATIVE "23 YEARS" CRISIS: BASIC CONCEPTS 123

Redkina H. M.

OPTIMIZATION OF VALUE FORMATION OF HIGHER EDUCATION STUDENTS 128

SECTION 6

PERSONALITY PSYCHOLOGY

Bova A. A.

INDIVIDUAL AND SOCIAL RESOURCES AS PREDICTORS OF EMOTIONAL PERCEPTION OF THE FUTURE 133

Bulharu V. M., Dzhezhyk O. V.

INFORMATION OVERLOAD SYNDROME AS A COMPONENT OF PROCRASTINATION DEVELOPMENT 141

Bushai I. M.

PSYCHOLOGICAL MECHANISMS OF PROFESSIONAL SELF-DETERMINATION OF YOUTHS..... 146

Hrabovska S. L., Partyko T. B., Stelmashchuk Kh. R.

WOMEN'S VOLITIONAL QUALITIES AS A FACTOR OF ADAPTABILITY TO STRESS IN MARTIAL LAW..... 151

Diachkova O. M., Diachkov O. O.

PSYCHOLOGICAL ASPECTS OF HARDINESS OF MILITARY PERSONNEL WHO WERE WOUNDED IN WAR CONDITIONS 158

Zhevanova V. S., Pohorilska N. I.

PSYCHOLOGICAL WELL-BEING OF UKRAINIAN MEN IN ROMANIA (AN EMPIRICAL COMPARATIVE STUDY) 162

Zaushnikova M. Yu., Bohatova K. O., Huk S. Yu.

MENTAL HEALTH OF PERSONALITIES DURING THE STATE OF MARTIAL 167

Ilnytska I. A.

THE SENSE OF SOCIO-PSYCHOLOGICAL SAFETY AS A FACTOR OF SELF-ACTUALIZATION OF THE INDIVIDUAL 171

Kozyra P. V., Shatalova A. O.

COGNITIVE BEHAVIOURAL THERAPY FOR PATIENTS WITH ALCOHOLISM 177

Korneshchuk V. V., Khozratkulova I. A.

PRESERVATION OF STUDENTS' PSYCHOLOGICAL HEALTH IN THE EDUCATIONAL ENVIRONMENT OF THE UNIVERSITY 182

Kornieva A. V.

CRISIS SITUATION AS A FACTOR IN THE FORMATION OF ADAPTIVE STRATEGIES 187

Moroz R. A.

SUPPORTIVE ("TONIC") ASSISTANCE IN OVERCOMING NEGATIVE EXPERIENCES OF WORKING WITH 'DIFFICULT' CLIENTS DURING POST-COVID SOCIAL AND PSYCHOLOGICAL REHABILITATION 191

Nezhynska O. O., Khilko S. O.

PSYCHOLOGICAL RESOURCES OF FUTURE SPECIALISTS AS A BASIS FOR THE COMPETITIVE PERSONALITY DEVELOPMENT 195

Omelchenko I. M., Balynska M. V.

CRISIS SITUATION AS A PREDICTOR OF THE DEVELOPMENT OF COMMUNICATION BARRIERS IN ADOLESCENTS WITH DIFFERENT LEVELS OF ANXIETY AND SEVERE SPEECH DISORDERS..... 201

Pudenko I. V. HIERARCHICAL STRUCTURE OF VALUES OF MOTHERS RAISING CHILDREN WITH ORGANIC NERVOUS SYSTEM INJURIES AND ITS INFLUENCE ON SUBJECTIVE WELL-BEING	209
Rudnytskyi A. V. DETERMINANTS OF DECISION-MAKING BY MILITARY PERSONNEL IN CRISIS SETTINGS: RESULTS OF A BASELINE STUDY	216
Safronova M. I., Kovalchuk O. S. MENTAL HEALTH CHARACTERISTICS OF WOMEN WITH TATTOOS.....	221
Skrypachenko T. V. PSYCHOLOGICAL FEATURES OF THE ATTITUDE TOWARDS MONEY AS A FACTOR OF SUBJECTIVE WELL-BEING OF AN INDIVIDUAL.....	229
Turynina O. L. PSYCHOLOGICAL FEATURES OF STRESS RESISTANCE OF SERVICEMEN WHO RETURNED FROM CAPTIVITY.....	235
Cherniakova O. V., Hryshko O. D., Palii A. M. SELF-ESTEEM AND SELF-PERCEPTION AS KEY ASPECTS OF PERSONAL GROWTH	241
 SECTION 7 PSYCHOLOGY OF WORK	
Volianyk H. M., Florko L. Ya. PSYCHOLOGICAL RESILIENCE AS A BASIC FACTOR OF PROFESSIONAL ETHICS OF HOSPITALITY INDUSTRY PERSONNEL.....	248
Kovalchuk Z. Ya., Kolisnyk R. Ya. PSYCHOLOGICAL ASPECTS OF MAKING MANAGERIAL DECISIONS IN THE CONDITIONS OF THREATS: THE ROLE OF EMOTIONAL INTELLIGENCE OF MANAGERS.....	254
Paryliak O. V. THE PECULIARITIES OF GENDER STEREOTYPES IN THE FIELD OF IT	259
Stasiuk V. V., Vukolov O. V. ENHANCING THE PSYCHOLOGICAL READINESS OF UKRAINIAN LAND FORCES PERSONNEL FOR COMBAT OPERATIONS IN THE CONTEXT OF TECHNOLOGICALLY ADVANCED WARFARE.....	263
Chaika R. M. COMPARISON OF CAREER DECISION-MAKING SELF-EFFICACY AMONG MANAGERS, DEVELOPERS, AND ANALYSTS IN UKRAINE'S IT SECTOR DURING WARTIME.....	267
Shtefan I. M. ORGANIZATIONAL PRINCIPLES AND BEST PRACTICES FOR THE FORMATION OF THE PROFESSIONAL RESPONSIBILITY OF FUTURE TECHNICAL PROFILE SPECIALISTS	273

SECTION 8**SOCIAL PSYCHOLOGY. LEGAL PSYCHOLOGY****Volianiuk N. Yu., Lozhkin H. V., Starokon Ye. H.**

DOMINANT MENTAL STATES OF ATHLETES DURING THE PRE-COMPETITION PREPARATION STAGE 278

Harkavets S. O., Volchenko L. P.

THE EMOTION OF OFFENSE AND THE PHENOMENON OF JUSTICE – COGNITIVE REFLECTIONS..... 285

Karetna O. O., Tashmatov V. A., Lahunova Ya. V.

SELF-ISOLATION AS A PSYCHOTRAUMATIC FACTOR OF SOCIAL INFLUENCE ON THE MENTAL SPHERE OF A PERSON..... 290

Kobets I. V.

PCL-5 PSYCHOMETRIC TEST ADAPTED FOR VETERANS TO ASSESS THE ABILITY TO PROFESSIONAL REHABILITATION AND SOCIAL ADAPTATION..... 295

Melnyk V. M.

THE HISTORICISM PARADIGM IN SOCIAL PSYCHOLOGY: THE ESSENCE OF PARTICIPATION AND THE PRIVILEGE OF IDENTITY 299

Myroshnyk O. H., Titova T. Ye.

FASHION AS A FACTOR OF PERSONALITY SOCIALIZATION 307

Mitchenko K. V.

THE ROLE OF A VOLUNTEER AS ONE OF THE IMPORTANT DETERMINANTS OF MAINTAINING THE SUBJECTIVE WELL-BEING OF A POLICE OFFICER..... 311

Pavlenko O. A., Klochko A. O.

SOCIAL-PSYCHOLOGICAL LAWS OF COMMUNICATION 315

Subashkevych I. R.

UNDERSTANDING THE PSYCHOLOGICAL AND SOCIAL ASPECTS OF MINOR RADICALIZATION 321

Shaiuk O. Ya., Shvorak I. P., Prostiak V. M.

CIVILIZATIONAL CONTEXT OF TOLERANCE AS A PSYCHOSOCIAL PHENOMENON 324

SECTION 9**PSYCHOPHYSIOLOGY AND MEDICAL PSYCHOLOGY****Harkusha S. L., Kondes T. V.**

PSYCHOLOGICAL AND SOCIOCULTURAL DETERMINANTS OF EATING BEHAVIOR: EXAMINING THE FACTORS OF EMOTIONAL AND COMPULSIVE OVEREATING 329

Hoisan M. V.

PECULIARITIES OF PSYCHOLOGICAL REHABILITATION OF MIDDLE-AGED PATIENTS WITH STAGE I AND II HYPERTENSION..... 334

Demura A. K.

MUSIC THERAPY: THEORETICAL FOUNDATIONS AND PSYCHOSOCIAL CONTENT 338

Levchuk M. Yu.

BEHAVIORAL MANIFESTATIONS OF EMPATHY IN INDIVIDUALS OF DIFFERENT
GENDERS.....345

Tsilmak O. M.

METHODOLOGY OF APPLYING THE ART TECHNIQUE “FAMILY TREE” 350

SECTION 10

APPLIED PSYCHOLOGY

Kashyrska D. I.

MEASURING EMPATHY IN ARTIFICIAL INTELLIGENCE: ASSESSMENT, METHODS,
AND PROSPECTS.....358

СЕКЦІЯ 1

МЕТОДОЛОГІЯ ТА МЕТОДИ СОЦІОЛОГІЧНИХ ДОСЛІДЖЕНЬ

ДУХОВНА КРИЗА ТА ЗМІНА ПАРАДИГМ У СУЧАСНОМУ СУСПІЛЬСТВІ

SPIRITUAL CRISIS AND PARADIGM SHIFT IN MODERN SOCIETY

У статті розглядається феномен духовної кризи, що виникає в умовах сучасного інформаційного суспільства, його вплив на наукові й культурні парадигми. Зосереджено увагу на причинах, проявах і наслідках духовної кризи для особистості та суспільства. Особливий акцент робиться на концепції зміни парадигм Томаса Куна та її актуальності в сучасних соціокультурних процесах. Одним із ключових аспектів цих змін є феномен духовної кризи, який проявляється у втраті традиційних цінностей, осмислення сенсу життя та моральних орієнтирів.

Розглядається поширена позиція «Це ваш погляд, а це – мій. Кожен має право на власну думку», яка є прийнятною, якщо йдеться про суб'єктивні погляди, але висловлюється думка, що вона не може бути підставою для заперечення об'єктивної істини. Суспільство, яке все більше втрачає віру в можливість об'єктивного знання, що створює умови для хаосу у процесах пізнання та соціального розвитку, це не просто песимістичний прогноз, а реальна загроза майбутньому людства, тому йдеться про важливість окреслення можливих варіантів сприйняття та відображення об'єктивної реальності на ретроспективу.

Обумовлюється необхідність урахування концепції «точки огляду», яка є відправною точкою будь-якої епістемологічної теорії, що претендує на істинну системність і визнає розвиток цілісності без чітко визначених меж. Саме визначеність точки огляду дозволяє чітко класифікувати результати пізнання, надавати їм різного рівня значущості та достовірності. Це запобігає перемішуванню наявних знань і гіпотетичного, пояснюваного та переконливого, термінологічним суперечностям. Відсутність чіткої точки огляду веде до невинуватених зміцень і компіляцій, коли інформація, отримана різними пізнавальними засобами або в різних епістемологічних системах, змішується без урахування реальної прихованої складності об'єкта пізнання.

У статті обґрунтовується необхідність повернення до осмислення точки огляду як ключового методологічного принципу прогресу. Зазначається, що саме динамічний підхід до знань дозволяє уникнути стагнації та сприяє розширенню людського розуміння світу.

Ключові слова: духовна криза, зміна парадигм, інформаційне суспільство, постмодернізм, наукові революції.

and cultural paradigms. The focus is placed on the causes, manifestations, and consequences of spiritual crises at both the individual and societal levels. Particular attention is given to Thomas Kuhn's concept of paradigm shifts and its relevance to contemporary sociocultural processes. A key aspect of these transformations is the phenomenon of spiritual crisis, which manifests in the loss of traditional values, the search for meaning in life, and shifts in moral orientations.

The widely held perspective is examined, such as "This is your point of view, and this is mine". Everyone has the right to their own opinion, which is acceptable when referring to subjective perspectives. However, the argument is made that this stance cannot serve as a basis for denying objective truth. An increasing loss of faith in the possibility of objective knowledge creates conditions for chaos in the processes of cognition and social development. The article emphasizes that this is not merely a pessimistic forecast but a genuine threat to humanity's future, highlighting the necessity of delineating potential ways of perceiving and reflecting objective reality from a retrospective standpoint.

The necessity of considering the concept of "point of view" is substantiated, as it serves as the starting point for any epistemological theory that aspires to systematic coherence and acknowledges the development of a holistic understanding without rigid boundaries. A clearly defined perspective enables the classification of knowledge outcomes, attributing different levels of significance and credibility to them. This prevents the indiscriminate blending of existing knowledge with hypothetical, explanatory, or persuasive constructs, as well as terminological contradictions. The absence of a clear perspective leads to unjustified shifts and compilations, where information obtained through different cognitive means or within distinct epistemological frameworks is amalgamated without accounting for the inherent complexity of the object of study.

The article argues for the necessity of revisiting the concept of the need to take into account the concept of «point of view», which is the starting point of any epistemological theory that claims to be truly systematic and recognizes the development of integrity without clearly defined boundaries, is stipulated. as a key methodological principle of progress. It is noted that a dynamic approach to knowledge helps avoid stagnation and contributes to the expansion of human understanding of the world.

Key words: spiritual crisis, paradigm shift, information society, postmodernism, scientific revolutions.

УДК 159.923.2-044.372:316.42] (045)
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2025.71.1>

Сіренко А. Є.

к.пед.н., доцент кафедри психології
Черкаський державний технологічний
університет

Яворська Г. Ю.

к.психол.н., доцент кафедри психології
Черкаський державний технологічний
університет

Яворський М. В.

к.психол.н., доцент кафедри психології
Черкаський державний технологічний
університет

This article examines the phenomenon of spiritual crisis arising in the context of modern information society and its impact on scientific

Сучасний світ перебуває у стані динамічних змін, які охоплюють усі сфери людського існування. Одним із важливих складників цих трансформацій є явище духовної кризи, що проявляється в поступовому розмиванні традиційних цінностей, пошуку сенсу буття та переосмисленні моральних орієнтирів. Цей феномен безпосередньо пов'язаний зі змінами в наукових і культурних підходах, що, своєю чергою, впливає на соціальний розвиток і визначає майбутні траєкторії розвитку суспільства [7].

Кожна історична епоха формує власне уявлення про світ, яке визначає спосіб сприйняття дійсності та місце людини в ній. Світогляд конкретного періоду розвивається під впливом панівних наукових, культурних, релігійних і філософських концепцій [3]. Проте ці уявлення не лише визначають актуальну картину світу, але й впливають на наше розуміння минулого й уявлення про майбутнє. Отже, історичні події та перспективи людства розглядаються крізь призму сучасних світоглядних настанов, що часто робить їх інтерпретацію радше необхідною, аніж об'єктивно істинною [9].

У різні періоди історії людство стикається із ситуаціями, коли панівний світогляд починає суперечити новим реаліям, що й породжує явище, яке часто називають духовною кризою. У такі моменти суспільна свідомість переживає стан глибокої поляризації, що спричиняє почуття невизначеності, страху перед майбутнім і гальмує соціокультурний розвиток. Водночас не завжди такі процеси означають реальну кризу становлення цивілізації. Нерідко вони стосуються лише змін у політичній, ідеологічній чи науковій сферах, тоді як фундаментальні аспекти людської природи залишаються сталими. Саме тому справжня природа цих «криз» може бути об'єктивно оцінена лише із плином часу [6].

Сучасна епоха також відповідає цьому розумінню «духовної кризи». Жодна зі світоглядних концепцій не здатна повною мірою визначити єдиний напрям розвитку суспільства, що ускладнює формування узгодженої парадигми майбутнього. Науковий прогрес, орієнтований переважно на вирішення прикладних завдань, стає надмірно емпіричним і втрачає зв'язок із гуманітарними дисциплінами, філософією та релігійною думкою (К. Поппер, 1959 р.). Окрім того, наука поділяється на дві великі сфери – природничо-математичну та соціально-гуманітарну, між якими досі не вибудовано цілісного методологічного синтезу [11; 12].

Мета роботи – дослідити феномен духовної кризи в умовах сучасного інформаційного суспільства, проаналізувати її вплив на наукові й культурні парадигми, а також визначити основні причини, прояви та наслідки цього явища для особистості та суспільства.

Філософія, розпалася на множинність персональних концепцій, кожна з яких претендує на істину, але не здатна створити єдину загально-

прийнятну систему знань. Це призводить до парадоксу: сама природа філософії передбачає універсальність, але водночас вона роздроблена на різні школи, що унеможлиблює єдину інтерпретацію її сутності [8]. Склалась ситуація, коли філософія множиться, але не розвивається як єдине цілісне явище.

Культура, яка традиційно виконувала роль системоутворювального елементу суспільної свідомості, також переживає кризу ідентичності. Технічний прогрес сприяв появі великої кількості автономних культурних течій, що не мають спільних цінностей і не взаємодіють одна з одною [1]. Незважаючи на спроби інтелектуальної еліти знайти механізми інтеграції, ці зусилля залишаються маргінальними, оскільки не впливають на масову культуру, а внутрішні суперечності самої культури лише загострюються.

Отже, сучасна духовна криза є наслідком глибоких трансформацій у сферах науки, філософії та культури. Відсутність єдиної світоглядної основи створює відчуття непевності та пошуку нових орієнтирів. Подолання цієї кризи можливе лише через інтеграцію різних сфер знань, їхню взаємодію та переосмислення фундаментальних цінностей людства [6].

До кінця XX ст. релігія була практично витіснена на периферію суспільної свідомості. Незважаючи на численні спроби її «реабілітації» через появу медійних проповідників, поширення доступних церковних спільнот і впровадження особливої політкоректності, релігійний світогляд залишився характерним лише для обмежених соціальних груп [7]. Сучасна людина продовжує вірити, однак ця віра більше не формує її фундаментального сприйняття реальності. Інакше кажучи, особистісна віра та релігійна картина світу вже не є тотожними поняттями. Хоча на Сході релігія все ще зберігає деякі світоглядні функції, вона виступає радше способом гармонізації традиційного менталітету, аніж центральним системоутворювальним елементом (С. Гантінгтон, 1996 р.).

Ідеї гуманізму, навпаки, залишаються далеко попереду реального суспільного розвитку. Як жартував Конрад Лоренц, «відсутня ланка між мавпою і людиною – це ми». Цей вислів відображає складність становлення гуманістичних ідей як загальноприйнятих соціальних норм [9]. Попри проголошення гуманістичних принципів, що ставлять людину в центр системи цінностей, їх реальне впровадження в масову свідомість відбувається вкрай повільно. Поки гуманістичні засади не стануть внутрішньою мотивацією соціальної діяльності й індивідуальної поведінки, вони залишатимуться утопічними концепціями, підтримуваними лише вузькими групами активістів, зокрема екологічними рухами, правозахисниками й антиглобалістами.

Світогляд сучасної епохи також містить окремий пласт, пов'язаний із паранормальними явищами: парапсихологією, екстрасенсорикою, езотерикою. Дискусії щодо цих феноменів набули

крайньої поляризації: вони або приймаються без застережень, або категорично заперечуються як науково неспроможні (К. Поппер, 1959 р.). Попри спроби окремих дослідників знайти раціональні пояснення аномальним явищам, їхні висновки залишаються вузькоспеціалізованими та не впливають на загальну наукову картину світу [11; 12].

Так виглядає загальна картина сучасної «духовної кризи», про яку часто ведуть мову інтелектуали. Сучасна парадигма пізнання залишається фрагментованою та неефективною, що ускладнює осмислення історичного минулого та формування чітких уявлень про майбутнє [6]. Вочевидь, необхідним є системний підхід, адже без інтеграції знань та їх адаптації до реальних потреб суспільства ми ризикуємо опинитися в ситуації ідеологічного та світоглядного хаосу.

Поширена позиція «Це ваш погляд, а це – мій. Кожен має право на власну думку» є прийнятною, якщо йдеться про суб'єктивні погляди. Однак вона не може бути підставою для заперечення об'єктивної істини. Суспільство все більше втрачає віру в можливість об'єктивного знання, що створює умови для хаосу у процесах пізнання та соціального розвитку. Це не просто песимістичний прогноз, а реальна загроза майбутньому людства [8].

Наука визнає необхідність системного підходу, окремі кроки в цьому напрямі вже здійснюються. Інколи він навіть проголошується новою парадигмою наукового пізнання. Проте наявні методи системного аналізу поки що не привели до якісного прориву, натомість створили додаткові проблеми, оскільки вихідні засади системного підходу залишаються невизначеними [1]. Замість створення справді нової концептуальної основи здійснюється лише механічне об'єднання елементів уже існуючих теорій.

Навіть більше, ми рідко замислюємося над важливим питанням: світ є цілісним, а цілісність передбачає системність, проте ці два поняття не є тотожними. Цілісність – це природний стан буття, тоді як система передбачає розвиток і зміни. Отже, будь-яка система завжди містить потенціал для виходу за межі наявних знань. Тому необхідно усвідомлювати, що в нашому розумінні світу завжди мають залишатися незаповнені області, які відкривають простір для нових відкриттів. Проте традиційне мислення прагне до закритих систем, у яких усі елементи піддаються чіткому поясненню. Такий підхід створює ілюзію завершеності знання, хоча насправді кожна нова теорія народжує нові питання. Урешті-решт, закритість системного мислення може перетворитися на перешкоду для подальшого розвитку науки і культури [9].

Замкнуті системи, що базуються на обмеженій кількості фундаментальних закономірностей, можуть існувати лише в межах теоретичного мислення, яке екстраполює окремі закономірності на реальність. Однак у природі такі конструкції відсутні [3; 10]. Отже, відправною точкою будь-якої епістемологічної теорії, що претендує на істинну

системність і визнає розвиток цілісності без чітко визначених меж, є концепція «точки огляду».

Точка огляду виступає водночас привілеєм і обмеженням людського пізнання. Вона визначає характер суб'єкта пізнання: його сутність, способи реалізації пізнавальних можливостей і методи адаптації зовнішнього світу для осмислення. Точка огляду зумовлює, що саме ми здатні усвідомлювати, які обмеження нашого сприйняття апіорі впливають на процес пізнання, що ми можемо стверджувати за його результатами та яким буде наш опис реальності [2].

Чітке визначення точки зору відіграє ключову роль у процесі пізнання, оскільки дає змогу систематизувати отримані результати, розподіляти їх за рівнем значущості та достовірності. Це дозволяє уникнути змішування фактичного знання з гіпотетичними припущеннями, розмежувати пояснювальне від переконливого й запобігти термінологічним суперечностям. Відсутність чіткої методологічної позиції може призвести до невірних узагальнень і компіляцій, коли інформація, здобута різними шляхами чи в рамках різних епістемологічних систем, об'єднується без належного врахування складності об'єкта дослідження. Отже, будь-яка когнітивна діяльність без чіткої визначеної точки зору ризикує стати методологічно некоректною [9].

Філософія неодноразово зверталася до цієї проблематики. Р. Декарт осмислював її через концепцію «субстанції, яка сумнівається», тоді як І. Кант ставив питання: «Що я можу знати?». Акцент традиційно робився на можливості пізнання, а не на суб'єкті пізнання, на сумніві як такому, а не на природі того, хто сумнівається. Такий підхід відкривав простір для методологічних спекуляцій, що допускали включення трансцендентальних і не завжди верифікованих елементів у структуру пізнавальної діяльності.

Наукове пізнання, незалежно від його прагнення до об'єктивності, залишається лише однією з форм людського пізнання, а не чимось абсолютним або сакральним [6]. Воно неминуче наслідуює обмеження людського мислення, оскільки є його похідною. Інакше кажучи, точка огляду накладає обмеження на пізнавальні можливості людини, отже, і на наукове пізнання, яке є частиною загального процесу когнітивної діяльності. Проте в науці часто ігнорується цей аспект: якщо в повсякденному житті люди усвідомлюють різницю між індивідуальними точками огляду, то в наукових дослідженнях існує тенденція до універсальності, що може призводити до викривлення реальності [7].

Людина, як зазначав Протагор, є «мірою всіх речей», однак будь-яка річ також є мірою всього іншого світу. Отже, ми не можемо ігнорувати обмеження, що накладаються точкою огляду, оскільки вони визначають структуру нашого пізнання. Наукове пізнання прагне до «об'єктивного погляду» на світ, але сама ця об'єктивність є специфічною формою суб'єктивності, яка залежить від пізна-

вальної перспективи. Визнання цього факту накладає відповідальність за коректність методології та проблематику достовірності знання [11; 12]. Водночас відмова від урахування точки огляду веде до методологічних помилок і логічних парадоксів, що ускладнюють формування цілісного бачення світу.

Точка огляду не є характеристикою фізичного простору, а радше відображає взаємозв'язок суб'єкта пізнання з об'єктом пізнання. Неможливо розглядати методологію пізнання, не беручи до уваги точку огляду [2].

Розгляньмо поняття «досвід». По суті, досвід є не просто накопиченням фактів, а способом упорядкування результатів пізнання щодо точки огляду. Інакше кажучи, це не хаотичне зібрання інформації, а структурований процес, організований згідно з можливостями, обмеженнями та цілями суб'єкта пізнання. Саме тому без чіткого визначення точки огляду та механізму впорядкування знань (тобто без концептуальної моделі досвіду) інформація перетворюється на безладний потік, у якому неможливо відрізнити головне від другорядного, достовірне від спекулятивного [3; 10].

Досвід, по суті, є інтерпретованою реальністю, яка пройшла попередній аналіз і стала основою для подальших когнітивних процесів. Проте в цьому полягає загроза: якщо ми ігноруємо точку огляду або не усвідомлюємо вихідних позицій, із яких було отримано знання, ми ризикуємо сприймати накопичений досвід як об'єктивну, завершену істину, а не як результат конкретного сприйняття та інтерпретації [8].

Саме в цьому криється одна з основних проблем сучасного світогляду. Людство звикло розглядати досвід як щось статичне й універсальне, не замислюючись, що він є продуктом визначеної пізнавальної перспективи. Втрачаючи усвідомлення точки огляду, ми втрачаємо здатність аналізувати обмеження та відносність нашого знання, що призводить до догматизації світогляду та гальмування інтелектуального розвитку [6].

Ця проблема є особливо актуальною в науковому пізнанні, яке претендує на об'єктивність і системність. Якщо не визначити чітко межі застосування окремої теорії, її граничні умови й основні припущення (тобто точку огляду), наукове знання може трансформуватися в догму, що імітує універсальність, але насправді обмежує прогрес. Важливо усвідомлювати, що будь-яка концептуальна система має бути відкритою для доповнення та перегляду у світлі нових відкриттів і взаємозв'язків, що ще не були охоплені існуючим пізнанням [1; 11; 12].

Отже, проблема точки огляду виходить за межі суто філософського дискурсу й охоплює всю систему людського знання, впливає на наші способи взаємодії з реальністю. Усвідомлення власних когнітивних обмежень визначає не лише ефективність наукового дослідження, а й здатність суспільства адекватно реагувати на виклики сучасного світу, запобігати світоглядному хаосу та глибоким духовним кризам.

Світ є цілісним, але наше знання про нього завжди має системний характер, що передбачає його обмеженість і залежність від когнітивних можливостей. Це означає, що знання ніколи не може бути тотожним реальності. Лише розуміння цієї відмінності дозволяє уникнути помилок, пов'язаних з абсолютизацією наявного досвіду, і залишає простір для подальшого розвитку та відкритості до нового.

Отже, повернення до осмислення точки огляду як ключового методологічного принципу є необхідною умовою прогресу. Без цього будь-яка система знань неминуче ризикує стати закритою, ізольованою від змін у реальності. Лише динамічний підхід до знання дозволяє уникнути стагнації та сприяє розширенню людського розуміння світу.

Духовна криза – це стан, який характеризується втратою сенсу існування, моральних орієнтирів і внутрішньої гармонії як на індивідуальному, так і на суспільному рівні. Вона може проявлятися у формі екзистенційного вакууму, станів депресії, відчуження та інших психологічних розладів. Станіслав і Крістіна Гроф визначають духовну кризу як «винятковий стан свідомості, що може досягати психотичних масштабів і подібний до станів, які описуються в містичних традиціях різних культур» [4].

Причини духовної кризи в епоху інформаційного суспільства. Сучасне інформаційне суспільство, яке характеризується стрімким технологічним прогресом і глобалізаційними процесами, створює передумови для загострення духовної кризи. Основними чинниками, що сприяють її виникненню, є:

- розпад традиційних цінностей: втрата значущості усталених моральних норм призводить до дезорієнтації особистості;
- гіперраціоналізація: прагнення до технологічного світогляду знижує увагу до духовних аспектів буття;
- соціальне відчуження: посилення індивідуалізму й ослаблення соціальних зв'язків сприяють відчуттю ізоляції та самотності. Як зазначає Тетяна Дишкант, «суспільство споживання, зосереджене на матеріальному благополуччі, розпадається на окремих індивідів, які поступово втрачають соціальну та духовну сутність» [5].

Рівні прояву духовної кризи:

- індивідуальний рівень: почуття безглуздості, депресивні стани, тривожність, відчуття екзистенційного вакууму;
- соціальний рівень: зростання насильства, моральний занепад, поглиблення соціальної нерівності;
- культурний рівень: комерціалізація мистецтва, знецінення культурної спадщини, домінування масової культури.

Томас Кун у своїй праці «Структура наукових революцій» описує концепцію «зміни парадигм» як механізм докорінного оновлення наукових і суспільних уявлень [3; 10]. Він виокремлює такі етапи розвитку науки:

– стабільна парадигма: період, коли наукове співтовариство працює в межах чинної моделі пізнання;

– кризовий стан: накопичення аномальних фактів, які не можуть бути пояснені в межах наявної парадигми.

Як зазначає Т.Кун, «кожна нова парадигма зароджується із кризи та є відповіддю на неї». Духовна криза може виступати каталізатором змін у суспільстві. Знецінення традиційних світоглядних орієнтирів спонукає до пошуку альтернативних підходів і нових ідей, що можуть стати основою для формування нової суспільної парадигми.

Отже, доведено, що криза не лише спричиняє руйнування застарілих світоглядних систем, а й слугує каталізатором для формування нових парадигм мислення. Перехід до нових ціннісних орієнтацій є необхідним для адаптації суспільства до сучасних викликів. Отже, духовна криза може розглядатися не лише як проблема, а і як можливість для розвитку, що відкриває нові перспективи в науковому, філософському та соціальному дискурсах. Майбутні дослідження можуть зосередитися на емпіричному аналізі механізмів подолання духовної кризи та впливу нових світоглядних парадигм на різні аспекти суспільного життя.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Бодріяр Ж. Симулякри і симуляція / пер. із фр. В. Ховхуна. Київ : Видавництво Соломії Павличко «Основи», 2004. 230 с.
2. Гуссерль Е. Криза європейського людства і філософія / пер. Е. Причепій. *Сучасна зарубіжна філософія. Течії і напрями*. Київ : Ваклер, 1996. С. 61–94.
3. Кун Т. Структура наукових революцій. Київ : Port-Royal, 2001. 228 с.
4. Гроф С. Психологія майбутнього: уроки із сучасних досліджень свідомості / пер. з англ. Я. Винницької, О. Редчиць. Львів : Афіша, 2015. 328 с.
5. Філософські проблеми сучасно наукового пізнання : підручник для студентів-магістрів усіх спеціальностей і форм навчання / Я. Тарароєв та ін. Харків, 2023. 350 с.
6. Хабермас Ю. Комунікативна дія і дискурс. *Першоджерела комунікативної філософії*. Київ : Либідь, 1996. С. 84–91.
7. Berger P.L. The Desecularization of the World: Resurgent Religion and World Politics. Washington, D.C. : Grand rapids, 1999. 135 p.
8. Deleuze G. Difference and Repetition / transl. by P. Patton. New York : Columbia University Press, 1995. 350 p.
9. Foucault M. Sept propos sur le septième ange. Paris : Fata Morgana, 1970. 64 p.
10. Kuhn T.S. The Structure of Scientific Revolutions. 2nd ed. Chicago ; London : University of Chicago Press, 1970. 210 p.
11. Latour B. Nous n'avons jamais été modernes – Essai d'anthropologie symétrique. Paris : La Découverte & Syros, 1997. 211 p.
12. Latour B. Petite réflexion sur le culte moderne des dieux faitiches. Le Plessis-Robinson : Synthélabo groupe, 1996. 103 p.

СЕКЦІЯ 2

СОЦІАЛЬНІ СТРУКТУРИ ТА СОЦІАЛЬНІ ВІДНОСИНИ

ЕМОЦІЙНИЙ СТАН І ЖИТТЄВІ ОРІЄНТИРИ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ В УМОВАХ НЕСТАБІЛЬНОСТІ: СОЦІОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ

EMOTIONAL STATE AND LIFE ORIENTATIONS OF STUDENTS IN CONDITIONS OF INSTABILITY: A SOCIOLOGICAL ANALYSIS

Стаття присвячена аналізу емоційного стану й життєвих орієнтирів студентської молоді в умовах суспільної нестабільності. Проблема невизначеності розглядається як багатовимірний феномен, що впливає на поведінкові стратегії особистості, прийняття рішень і процеси соціальної адаптації. У дослідженні використано метод анкетного опитування студентів чотирьох вищих навчальних закладів Івано-Франківська (n = 352), результати якого оброблені з використанням мови програмування R.

З'ясовано, що значна частина молоді оцінює свій емоційний стан як нестабільний, що корелює з відсутністю чітких життєвих цілей. Виявлено статистично значущий зв'язок між наявністю довгострокових планів і рівнем емоційної стійкості (p-value = 0,000005), що свідчить про важливість орієнтації на майбутнє як чинника психологічного благополуччя. Дослідження також засвідчило гендерні відмінності в стратегічному плануванні: респонденти жіночої статі менш схильні до формулювання довгострокових життєвих цілей (p-value = 0,047).

Аналіз впливу воєнного стану на емоційний стан студентів показав відсутність прямого статистичного зв'язку між оцінкою ситуації та рівнем психологічного благополуччя (p-value = 0,1305). Це вказує на наявність інших вагомих факторів, що визначають адаптивність молоді до нестабільних умов. Методами аналізу природної мови визначено ключові уявлення студентів щодо понять «невизначеність» і «стабільність». Установлено, що невизначеність асоціюється переважно з нестабільністю, невпевненістю й відсутністю контролю, тоді як стабільність розглядається як гарантованість майбутнього, емоційний баланс і фінансова безпека.

Результати дослідження підтверджують актуальність проблематики невизначеності в контексті соціальних трансформацій і вказують на необхідність розроблення програм підтримки молоді, спрямованих на підвищення рівня адаптивності, формування чітких життєвих орієнтирів і зміцнення психологічної стійкості в умовах суспільної турбулентності.

Ключові слова: студентська молодь, емоційний стан, життєві орієнтири, невизначеність, соціальна адаптація, стратегічне планування.

ченість, соціальна адаптація, стратегічне планування.

The article is devoted to the analysis of the emotional state and life orientations of student youth in the context of social instability. The problem of uncertainty is considered as a multidimensional phenomenon that affects the behavioral strategies of the individual, decision-making and social adaptation processes. The study used the method of questionnaire survey of students of four higher educational institutions of Ivano-Frankivsk (n = 352), the results of which were processed using the R programming language.

It was found that a significant part of young people assess their emotional state as unstable, which correlates with the lack of clear life goals. A statistically significant relationship was found between the presence of long-term plans and the level of emotional stability (p-value = 0.000005), which indicates the importance of future orientation as a factor of psychological well-being. The study also showed gender differences in strategic planning: female respondents are less likely to formulate long-term life goals (p-value = 0.047). The analysis of the impact of martial law on the emotional state of students showed no direct statistical relationship between the assessment of the situation and the level of psychological well-being (p-value = 0.1305). This indicates the presence of other important factors that determine the adaptability of young people to unstable conditions. Using the methods of natural language analysis, the key ideas of students regarding the concepts of "uncertainty" and "stability" were identified. It was found that uncertainty is associated mainly with instability, uncertainty and lack of control, while stability is seen as a guarantee of the future, emotional balance and financial security.

The results of the study confirm the relevance of the problem of uncertainty in the context of social transformations and indicate the need to develop youth support programs aimed at increasing the level of adaptability, forming clear life guidelines and strengthening psychological stability in the context of social turbulence.

Key words: student youth, emotional state, life guidelines, uncertainty, social adaptation, strategic planning.

УДК 316.346.32-053.6

DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2025.71.2>

Пташник О. І.

к.соціол.н., доцент,
в. о. завідувача кафедри права
та публічного управління
Заклад вищої освіти «Університет
Короля Данила»

Пташник С. І.

студентка
Івано-Франківський національний
медичний університет

Білоус С. О.

викладач
Фаховий коледж Закладу вищої освіти
«Університет Короля Данила»

Постановка проблеми. Проблема невизначеності є об'єктом дослідження представників різних наукових дисциплін. Зокрема, поняття невизначеності активно використовується у філософських, соціологічних, економічних, міждисциплінарних

і психологічних концепціях, набуваючи різних інтерпретацій залежно від контексту. У більшості випадків цей феномен пов'язують із процесами вибору, ухвалення рішень, ризику й особистісного самовизначення. Науковці зосереджуються на

аналізі механізмів прийняття рішень і їх реалізації в умовах нестабільності.

Зміна підходів до осмислення невизначеності зумовила її розгляд не лише як характеристики конкретних ситуацій, а і як незмінної риси людського існування. Ця особливість простежується в різних сферах життєдіяльності особистості: економічній, політичній, соціальній, культурній, професійній та особистій. Вона значною мірою детермінована динамікою сучасного суспільного розвитку, що проявляється через періодичні економічні кризи, інтенсифікацію міграційних процесів, інформаційну перенасиченість, зростання ролі віртуальної взаємодії та глобалізаційні трансформації.

Аналіз останніх досліджень і публікацій.

Невизначеність як стан сучасного суспільства є предметом міждисциплінарних досліджень, зокрема соціології, економіки, психології, державного управління, філософії. В українській соціології питання життєвих орієнтирів молоді в умовах невизначеності й соціальної турбулентності досліджували такі науковці, як Є. Головаха, В. Горбов, Т. Єрескова, М. Копитко, В. Любчук, О. Мазурик, М. Пірен, М. Шульга. З огляду на дослідження цих учених, глибшого розуміння потребує питання щодо того, як молодь адаптується та формує свої життєві орієнтири в умовах суспільних змін і невизначеності.

Метою статті є аналіз емоційного стану й життєвих орієнтирів студентської молоді в ситуації невизначеності.

Виклад основного матеріалу дослідження.

У сучасному світі особистість постійно перебуває в умовах невизначеності, що змушує її обирати між двома стратегіями: прийняттям нестабільності як природного компонента життя або сприйняттям її як потенційної загрози. У цьому контексті ставлення до невизначеності відіграє роль регулятора поведінки індивіда в ситуаціях, що потребують адаптації та прийняття рішень. Отже, актуальним є питання визначення особливостей реагування особистості на обставини, позначені нестабільністю й непередбачуваністю. В Україні стан суспільної турбулентності й посилення невизначеності значною мірою поглибився внаслідок повномасштабного вторгнення росії та запровадження воєнного стану. Як уже зазначалося, нестабільність зовнішнього середовища, а також характеристик об'єктів, що в ньому функціонують, чинять безпосередній або опосередкований вплив на людську діяльність, емоційний стан і можливість самореалізації. У цьому контексті особливого значення набуває вивчення сприйняття ситуації невизначеності студентською молоддю, адже саме ця соціальна група є своєрідним відображенням майбутнього суспільства, а рівень її адаптивності та психологічного благополуччя є важливим індикатором загального соціального розвитку. З огляду на це, дослідження й аналіз розуміння студентською молоддю невизначеності, ставлення до

невизначеності й турбулентності суспільства та її адаптивних можливостей є актуальним.

Дослідження проводилося методом опитування, інструментарієм якого була авторська анкета, яка включала запитання про оцінку емоційного стану респондентів, їхнє розуміння стану «невизначеності» та «стабільності», їхньої здатності планувати в ситуації невизначеності. Дослідження охоплено чотири вищі навчальні заклади Івано-Франківська, вибірка становила 352 особи (таблиця 1). Аналіз даних проведено з допомогою мови програмування R і графічної оболонки RStudio.

Таблиця 1

Статевовікова структура респондентів

	Жінка	Чоловік	
16–18 років	196	88	264
19–20 років	54	14	68
21–22 роки	6	6	12
Понад 23 роки	12	16	28
	248	124	372

На початку дослідження ми намагалися з'ясувати рівень емоційного стану респондентів. Відповідно до результатів дослідження, рівно 50 % опитаних оцінюють свій поточний емоційний стан на 4 або 5 балів за п'ятибальною шкалою, а решта 50 % – на 1, 2 та 3 бали. Таким чином, середня оцінка становить 3,5 бала. При цьому про факт наявності чітких цілей у власному розвитку згадують понад половину опитуваних, а близько 7 % відзначають повну відсутність таких цілей.

За результатами відповідей на два вищенаведені питання сформовано гіпотезу, що наявність цілей розвитку прямо впливає на емоційний стан особистості. Тобто існує статистично значущий зв'язок між оцінкою власного емоційного стану й наявністю цілей власного розвитку. Для перевірки гіпотези використано точний тест Фішера з рівнем надійності 0,95, де ключовим свідченням про наявність такого зв'язку є значення p-value (критичне значення). Числовою межею, що дає змогу свідчити про наявність зв'язку, є 0,05, якщо емпіричне значення p-value перебуває нижче за цю межу, то зв'язок підтверджується. У випадку цієї гіпотези значення p-value становило 0,000005, що дає змогу впевнено стверджувати про наявність зв'язку між емоційним станом респондентів і наявністю цілей власного розвитку.

Що стосується термінів реалізації, зазначених респондентами, цілей, то понад половина з них висловилися про наявність довгострокових термінів, приблизно по 20 % відповідей розподілилися між середньостроковими й короткостроковими часовими рамками, а ще 10 % заявили, що не мають термінів реалізації цілей. З урахуванням того факту, що лише 7 % респондентів безпосередньо заявили про те, що не мають цілей власного розвитку в попередньому питанні, можна ствер-

джувати, що решта 3 % мають цілі без чітко визначених часових проміжків їх реалізації (рис. 1).

У контексті гендерного розрізу сформовано гіпотезу про наявність статистично значущого зв'язку між статтю респондента й наявністю чіткого терміну реалізації цілей. Зазначена гіпотеза перевірена за допомогою точного тесту Фішера, а p -value становило 0,047, що дає змогу стверджувати про наявність такого зв'язку. Під час подальшої перевірки за допомогою точного тесту Фішера з односторонньою альтернативою прослідковується така істотна відмінність: респонденти жіночої статі мають значно менший шанс мати річні чи багаторічні цілі порівняно з наявністю жодних цілей, ніж респонденти чоловічої статі.

Далі ми намагалися з'ясувати фактори, які чинять позитивний і негативний вплив на розвиток молоді. До позитивних факторів зараховано таке: власне бажання саморозвитку, підтримку близьких людей, економічну стабільність, мир, підтримку друзів і низку інших. Аналіз результатів опитування дає змогу зробити висновок, що основними позитивними факторами, які впливають на реалізації цілей респондентів, є такі: самомотивація (понад чверть відповідей припадає на цей фактор впливу) і водночас наявність підтримки з боку близьких людей (на цей кластер теж сукупно припадає чверть відповідей). Політично-економічні питання при цьому відіграють позитивну, хоч і не досить вагомую роль (рис. 2). Також питання конкуренції не належить до позитивних факторів впливу на реалізацію цілей респондентів. На противагу позитивним, ключовими негативними факторами, що заважають молодим людям реалізовувати власні цілі, є насамперед соціально-економічна ситуація в країні (економічна нестабільність, недостатність фінансів і можливостей) і психологічні аспекти людської життєдіяльності (страх помилки, осуду з боку оточення й рідних) (рис. 3).

Щодо впливу воєнного стану на власне самопочуття відповіді респондентів дають змогу припускати про високий рівень адаптації до поточних

обставин, при цьому наявні проблеми зі складністю планування й можливістю формування пріоритетів життєдіяльності.

Для верифікації інформації про високий рівень адаптації до обставин, пов'язаних із воєнним станом у країні, сформовано гіпотезу про наявність зв'язку між емоційним станом та оцінкою впливу воєнного стану. Ця гіпотеза сформована двома номінальними шкалами даних і також перевірена за допомогою точного тесту Фішера, а значення p -value становило 0,1305. Такий результат свідчить про відсутність зв'язку між емоційним станом респондентів та оцінкою впливу воєнного стану, що дає змогу стверджувати про наявність інших, більш вагомих факторів, які впливають на емоційний стан респондентів. Тільки 9 % молодих людей відчують роздратування через війну, а 44 % опитаних зазначили, що вони подолали емоційні труднощі, пов'язані з війною, і змогли адаптуватися (рис. 4).

Адаптивність респондентів до умов воєнного стану можна пояснити через поняття резильєнтності (психологічної пружності), яке характеризується тим, що, чим тривалішою є дія подразника на емоційний стан особистості, тим стійкішим є його сприйняття. Тобто особистість починає раціонально мислити, її дії стають вираженими, попри емоційну нестабільність.

Відповідаючи на запитання про впевненість у реалізації власних планів, трохи менше ніж половина опитаних вважає, що ці плани обов'язково реалізуються. При цьому зберігається відносно високий рівень невизначеності респондентів у контексті можливості здійснення власних планів: близько третини не можуть однозначно стверджувати в цьому контексті (рис. 5).

Ще однією гіпотезою, сформованою задля глибшого вивчення зв'язків у контексті дослідження, була гіпотеза про статистично значущий зв'язок між емоційним станом респондента й упевненістю в здійсненні власних планів. Критерієм для перевірки знову був точний тест Фішера, а значення

Термін реалізації цілей

За наявності, у %

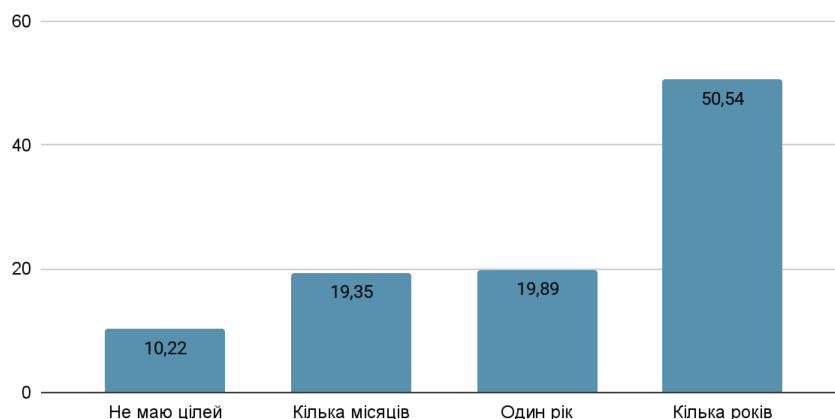


Рис. 1. Терміни реалізації цілей студентською молоддю

Фактори, що позитивно впливають на розвиток респондентів

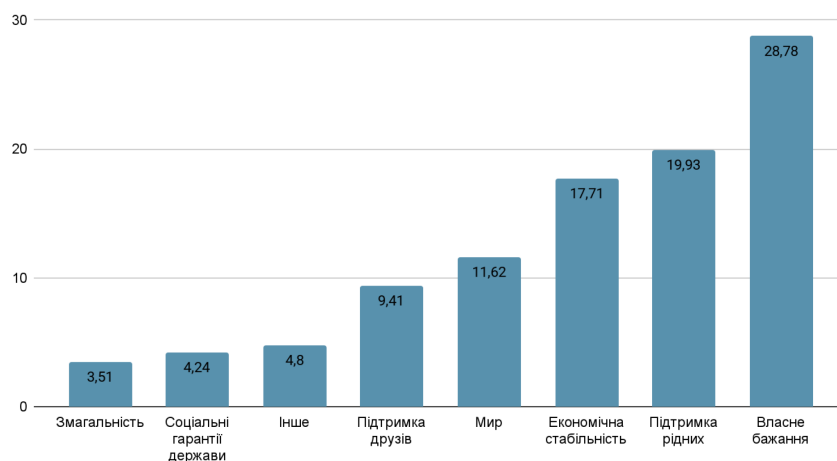


Рис. 2. Позитивні фактори впливу на реалізацію цілей

Фактори, що негативно впливають на розвиток респондентів

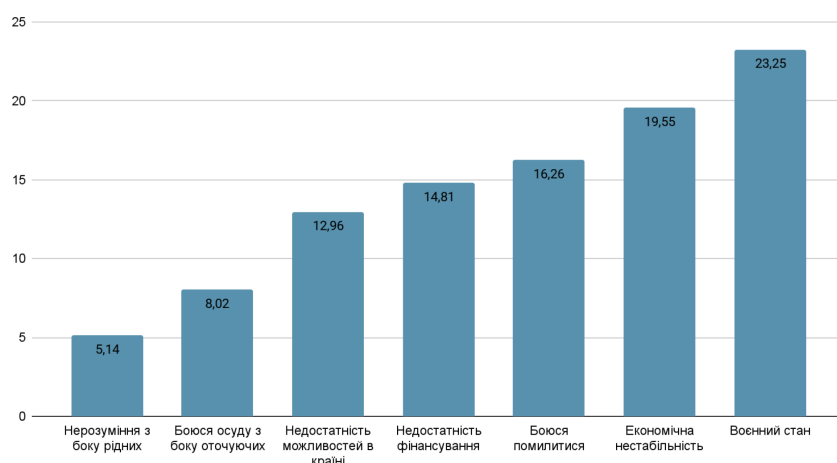


Рис. 3. Негативні фактори впливу на реалізацію цілей

Як воєнний стан впливає на респондентів?

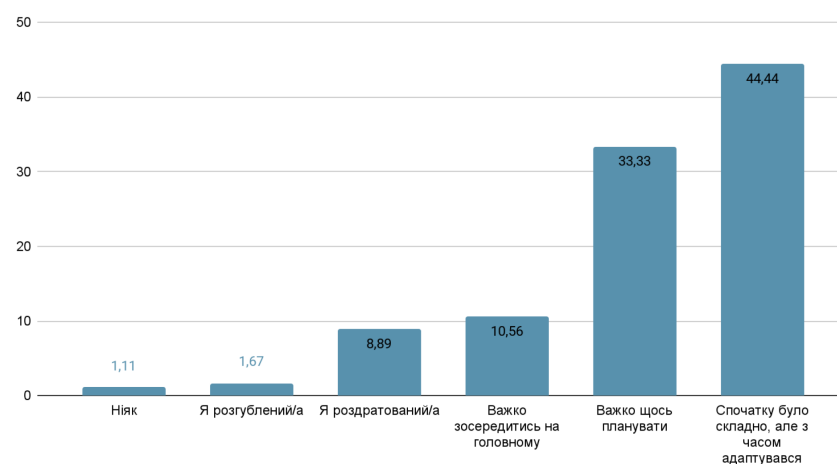


Рис. 4. Вплив воєнного стану на емоційний фон респондентів

p-value становило 0,02932, що дає змогу стверджувати про наявність зв'язку між емоційним станом респондента й упевненістю в здійсненні власних планів.

Відповідаючи на питання анкети про ознаки стабільного суспільства, респонденти відзначали наявність розмаїття можливостей, гарантій і зовнішньої підтримки. Найбільший відсоток (29 %) відзначив наявність підтримки рідних.

Про впевненість у реалізації власних планів

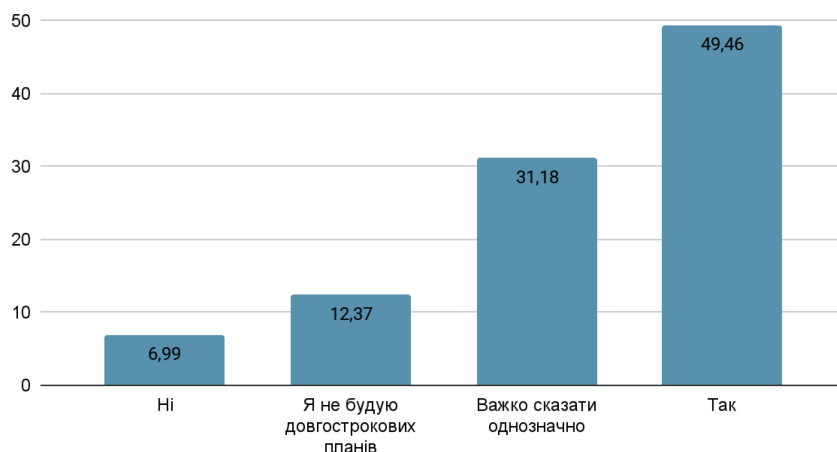


Рис. 5. Упевненість респондентів у реалізації особистих планів

респондентів до ознак стабільного суспільства зарахували можливість задовольняти власні потреби, 24,6 % – можливість планувати майбутнє, 19 % – стабільний прибуток, 7,8 % – гарантії роботи, по 6,1 % – підтримку молоді й соціальні гарантії, 4,1 % – підтримку бізнесу, решта 3,3 % розподілили між собою всі вищеперераховані ознаки в сукупності [3].

Анкета дослідження також містила запитання відкритого типу, які опрацьовувалися з допомогою методів аналізу природної мови (Natural Language Processing). Основними графічними візуалізаціями відповідей на ці питання стали так звані хмарки слів (wordcloud) (рис. 6) і павутинки слів (wordnetwork) (рис. 7).

Першим було таке питання: «Як ви розумієте невизначеність?» Проаналізувавши відповіді респондентів, констатуємо, що ключовим лексичним поняттям у темі невизначеності є поняття життя як

такого. При цьому невизначеність чітко корелює з нерозумінням, невпевненістю, нестабільністю: чітко простежується наявність префікса не- в цих поняттях. Щодо зв'язків між словами, то слово «життя» залишається центральним поняттям, довкола якого гуртується розуміння терміна невизначеності серед респондентів.

Друге питання звучить так: «Що для вас є стабільністю?» Під час аналізу відповідей на це питання прослідковується чіткий розподіл поглядів на два кластери: одна частина респондентів зазначає, що стабільність дорівнює впевненості в завтрашньому дні; інша – під стабільністю розуміє емоційну рівновагу й фінансову сталість (рис. 8–9).

Висновки. Результати проведеного дослідження підтвердили, що проблема невизначеності є важливим соціальним феноменом, який суттєво впливає на поведінкові стратегії особистості, її



Рис. 6. Кластеризація понять розуміння невизначеності методом wordcloud



Рис. 7. Кластеризація понять розуміння невизначеності методом wordnetwork



Рис. 8. Кластеризація понять розуміння стабільності методом wordcloud

емоційний стан і здатність до планування майбутнього. У сучасних умовах невизначеність постає не лише як характеристика окремих ситуацій, а і як системна ознака суспільного життя, що визначає економічні, політичні й соціокультурні процеси.

Отримані дані демонструють, що значна частина студентської молоді оцінює свій емоційний стан як нестабільний, що корелює з відсутністю чітких життєвих цілей. Водночас встановлено статистично значущий зв'язок між наявністю довгострокових планів і рівнем емоційної стійкості, що вказує на важливість формування орієнтації на майбутнє як чинника психологічного благополуччя.

Дослідження також засвідчило наявність гендерних відмінностей у ставленні до стратегічного планування: респонденти жіночої статі менш схильні до формулювання довгострокових життєвих цілей порівняно з чоловіками. Це може бути зумовлено соціокультурними особливостями й рівнем упевненості в майбутньому. Аналіз впливу воєнного стану на самопочуття студентів не виявив прямого статистичного зв'язку між оцінкою поточної ситуації та емоційним станом респондентів. Це свідчить про складність і багатовимірність факторів, що визначають суб'єктивне відчуття стабільності й психологічної адаптації.

Застосування методів аналізу природної мови дало змогу виокремити ключові уявлення студентів щодо понять «невизначеність» і «стабільність». Установлено, що невизначеність асоціюється переважно з нестабільністю, невпевненістю й відсутністю контролю, тоді як стабільність розглядається як гарантованість майбутнього, емоційний баланс і фінансова безпека.

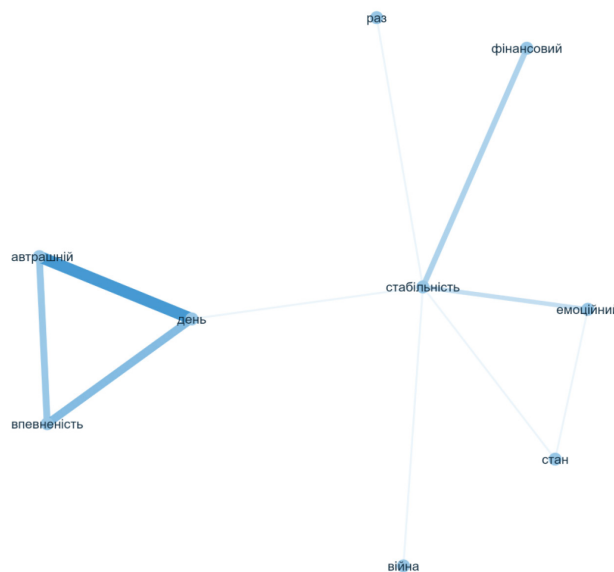


Рис. 9. Кластеризація понять розуміння стабільності методом wordnetwork

Таким чином, дослідження підтверджує актуальність проблематики невизначеності в контексті соціальних трансформацій і вказує на необхідність розроблення програм підтримки молоді, спрямованих на підвищення рівня адаптивності, формування чітких життєвих орієнтирів і зміцнення психологічної стійкості в умовах соціальної турбулентності.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Папуча М.В. Вплив переживання ситуації невизначеності на психологічний добробут особистості. *Слобожанський науковий вісник. Серія «Психологія»*. 2024. Вип. 2. URL: <https://journals.spu.sumy.ua/index.php/psy/article/view/477/446>
2. Пірен М., Ясенова А. Соціалізація молоді в українському суспільстві: стан, особливості становлення. *Освіта регіону*. 2011. № 4. URL: <https://social-science.uu.edu.ua/article/658>
3. Пташник С.І., Ільків М.В., Базарко В.Р. Студентська молодь в умовах турбулентності сучасного суспільства (на матеріалах соціологічного дослідження). *Співдружність наук: архітектура, економіка, право, інформаційні технології* : матеріали XII Всеукраїнського студентського наукового симпозиуму (м. Івано-Франківськ, 15 листопада 2024 року). Івано-Франківськ : Редакційно-видавничий відділ Університету Короля Данила, 2024. 848 с. С. 562–567. URL: <https://ukd.edu.ua/sites/default/files/2024-pdf>.
4. Шульга М. Збій соціальної матриці : монографія. Київ : Інститут соціології НАН України, 2018. 284 с.

СТАН СЕКСУАЛЬНОЇ КУЛЬТУРИ МОЛОДІ

THE STATE OF SEXUAL CULTURE OF YOUNG PEOPLE

У статті представлено результати суцільного соціологічного дослідження стану сексуальної культури сучасної молоді. Сексуальна культура молоді є важливим і невід'ємним аспектом соціалізації, який впливає на формування особистості, взаємини між різними ґендерами та загальний соціальний розвиток.

У процесі соціологічного дослідження з'ясовано, що сексуальна культура є актуальною та важливою темою в сучасному світі. Більшість респондентів вибрали оптимальним віком початку сексуального життя для чоловіків і жінок 18–20 років. Серед опитаних усі розуміють важливість використання контрацепції для протидії інфекціям, що передаються статевим шляхом (ІПСШ). Більшість вважає важливою сексуальну освіту в навчальних закладах і бажає висвітлювати такі теми, як: контрацепція та профілактика інфекцій, що передаються статевим шляхом, сексуальні права та відповідальність, анатомія та фізіологія людини.

Першим джерелом інформації про секс є інтернет для жінок і друзі для чоловіків. Найбільший вплив на формування сексуальної культури мають засоби масової інформації та інтернет. Популяризація порноіндустрії оцінюється нейтрально. А четверта частина опитаних чоловіків позитивно ставляться до популяризації людей, задіяних у порноіндустрії, жінки – нейтрально. Усі респонденти позитивно ставляться до прояву сексуальності, але присутня невелика частка табу. Також є випадки цькування через сексуальну орієнтацію.

На основі отриманих статистичних даних було розроблено практичні рекомендації для покращення даної ситуації. Отримані результати підкреслюють важливість запровадження сексуальної освіти в навчальні програми, а також необхідність урахування впливу соціальних медіа на формування уявлень молоді про сексуальність, що сприятиме більш здоровому розвитку сексуальної культури суспільства загалом. Зокрема, це допоможе виховати більш толерантне й обізнане суспільство, де питання сексуальності та самовираження не будуть під табу, а знання про здорові взаємини й особисті межі стануть нормою.

Ключові слова: сексуальна культура, молодь, соціологічне дослідження, сексу-

альна освіта, сексуальна поведінка, медіавплив, статеве виховання.

This article presents the results of a solid sociological study of the state of sexual culture of modern youth. The sexual culture of young people is an important and integral aspect of socialization that affects the formation of personality, relationships between different genders, and overall social development.

The sociological study found that sexual culture is a relevant and important topic in the modern world. The majority of respondents chose 18–20 years as the most optimal age for men and women to start sexual activity. All respondents understand the importance of using contraception to prevent sexually transmitted infections (STIs). The majority considers sexuality education in educational institutions to be important and wants the following topics to be covered: contraception and STI prevention, sexual rights and responsibilities, human anatomy and physiology.

The first source of information about sex is the Internet for women and friends for men. The media and the Internet have the greatest influence on the formation of sexual culture. The popularization of the porn industry is assessed neutrally. A quarter of the men surveyed have a positive attitude towards the popularization of people involved in the porn industry, while women are neutral. All respondents have a positive attitude towards the manifestation of sexuality, but there is a small share of taboos. There are also cases of harassment because of sexual orientation.

Based on the statistics, practical recommendations were developed to improve this situation. The findings emphasize the importance of integrating sexuality education into curricula, as well as the need to take into account the impact of social media on the formation of young people's ideas about sexuality, which will contribute to a healthier development of the sexual culture of society as a whole. In particular, this will help to foster a more tolerant and aware society where sexuality and self-expression are not taboo, and knowledge about healthy relationships and personal boundaries become the norm.

Key words: sexual culture, youth, sociological research, sexual education, sexual behavior, media influence, sex education.

УДК 316.7

DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2025.71.3>

Слободянюк А. В.

к.соціол.н., доцент,
доцент кафедри суспільно-політичних наук,
керівник Лабораторії соціологічних досліджень
Вінницький національний технічний університет

Білецька М. В.

студентка
Вінницький національний технічний університет

Стан сексуальної культури молоді – це комплексна проблема, що охоплює знання, ставлення та поведінку молодих людей у сфері сексуальності. Дана тема охоплює такі підпроблеми, як: рівень сексуальної грамотності, ставлення до сексуальності, сексуальна поведінка, вплив зовнішніх чинників на формування сексуальних поглядів, проблеми ґендерної нерівності, психологічні та юридичні аспекти життя. Дана тема є актуальною завжди, адже секс є однією з фізіологічних потреб людини, незнання в даній сфері може призвести до ризиків і негативних наслідків сексуальної поведінки. Ризикована сексуальна поведінка може мати серйозні наслідки для

фізичного та психологічного здоров'я молодих людей.

Сучасні умови, зокрема швидкий розвиток інформаційних технологій, зміни в суспільних цінностях і глобалізація культурних процесів, створюють нові виклики у формуванні сексуальної культури молодого покоління. Вона впливає на формування сімейних цінностей і відповідального ставлення до репродуктивного здоров'я.

Молодь часто стикається із суперечливими джерелами інформації про сексуальність, що впливає на їхні уявлення про норми та правила сексуальної поведінки. Брак сексуальної освіти, відсутність належного виховання, популяризація

порноіндустрії та негативний вплив деяких медіа й оточення можуть призводити до формування хибних уявлень про сексуальну культуру та здорову поведінку.

У школах і університетах не приділяють уваги загалом або приділяють мало уваги статево вихованню дітей, батьки соромляться говорити з дітьми на дану тему. У результаті молоді не володіє комплексними знаннями про сексуальність, контрацепцію, репродуктивне та сексуальне здоров'я. Як наслідок, маємо високий ризик поширення захворювань, які передаються статевим шляхом (далі – ЗПСШ), небажаних вагітностей, це збільшує кількість абортів, що негативно впливає на демографічні показники країни.

Проблема полягає в невідповідності реального рівня сексуальної обізнаності молоді їхній поведінці, що часто зумовлює ризикові практики та неналежне усвідомлення власної відповідальності. Незважаючи на наявність численних інформаційних ресурсів, молоді люди рідко отримують достовірну та систематизовану інформацію про сексуальну культуру, а традиційні джерела (сім'я, школа, однолітки) не завжди готові належним чином задовольнити цю потребу. Ця ситуація потребує глибокого дослідження та розроблення ефективних підходів до вдосконалення системи сексуального виховання, з урахуванням сучасних реалій і потреб молоді.

Проблема сексуальної культури молоді є предметом уваги вітчизняних і зарубіжних науковців, які досліджують сексуальну освіту у школах, різноманітні аспекти формування сексуальної поведінки, обізнаності й етичних норм серед сучасного молодого покоління. Зокрема, М. Савіна [7], О. Петрунько [4], Н. Рингач [5] та інші українські вчені акцентують увагу на впливі сімейного виховання у процесі статевого виховання молоді. Вони підкреслюють, що формування сексуальної культури має починатися ще в підлітковому віці, супроводжуватися відкритою та відповідальною комунікацією батьків із дітьми, а також передбачати морально-етичне виховання, щоб сприяти формуванню здорового ставлення до власної сексуальності. Статеве виховання дитини є важливим компонентом формування її особистості, а основну роль у цьому процесі відіграють батьки. Від їхніх ставлення, виховних підходів та прикладу залежить правильна статевіа ідентифікація дитини, а також її здатність вибудовувати гармонійні стосунки в майбутньому. Батьківська турбота, взаємодія та підтримка сприяють розвитку в молоді позитивного ставлення до своєї сексуальності та здорового розуміння статевої ролі. Натомість негативний приклад, відсутність одного з батьків або конфлікти можуть призвести до відхилення у статевій соціалізації, що ускладнює процес її подальшого розвитку й адаптації.

Дослідники також звертають увагу на проблеми замалої поінформованості молоді в цій сфері. І. Кобзева та Л. Кравченко [2], Д. Соколенко

[3], Н. Слюсаренко [6] наголошують на важливості введення сексуальної освіти в офіційні навчальні програми шкіл і університетів, що сприятиме підвищенню рівня обізнаності молоді та запобіганню ризиковій поведінці. Вони підкреслюють, що відсутність належної статевої освіти часто призводить до формування стереотипів і хибних уявлень, які негативно впливають на сексуальну поведінку молодих людей. Зокрема, проблема раннього початку статевого життя, небажаної вагітності та захворювань, що передаються статевим шляхом, пов'язана саме із браком належної сексуальної обізнаності та відсутністю навичок критичного мислення в питанні вибору партнерів. Сексуальна освіта як складник виховного процесу дозволить сформувати в підлітків свідоме ставлення до свого тіла, гігієни, сексу, як частини культури людства, способів контрацепції, ознак сексуального насильства, профілактики хвороб, що передаються статевим шляхом, ґендерних стереотипів тощо.

Окрему увагу приділяють дослідженню впливу медіа та цифрових платформ на формування сексуальної культури молоді. Зокрема, зарубіжні науковці А. Бхаттачарджі [8], Н. Дерінг [9], Е. Тодаро та М. Сільваджі [10] розглядають медіа як двосічний меч, який може мати як позитивний, так і негативний вплив на свідомість молодих людей. З одного боку, медіаконтент може стати джерелом достовірної інформації про сексуальність, пропагувати толерантність і підтримувати сексуальну різноманітність. З іншого боку, надмірне споживання суперечливого або некоректного контенту без належної критичної оцінки може призводити до формування викривлених уявлень про норми сексуальної поведінки, об'єктивації статі та підкріплення стереотипних моделей поведінки. Отже, медіа можуть стати як потужним інструментом для формування здорового підходу до статевого виховання, так і джерелом потенційної дезінформації. Ефективний вплив медіа залежить від якості контенту, його подачі та наявності альтернативних джерел, які допомагають молоді критично оцінювати отриману інформацію.

Дослідження сексуальної культури та статевого виховання молоді вказують на те, що належна сексуальна освіта відіграє важливу роль у формуванні здорової сексуальної поведінки та зниженні ризиків для здоров'я молодих людей. Т. Спіріна й А. Даниленко [1], В. Гупаловська та Х. Комісар-Цар [11], Р. Паркер [12] доводять, що систематичне статеве виховання сприяє підвищенню рівня обізнаності про методи контрацепції, захист від ЗПСШ, а також формує відповідальне ставлення до власного тіла та сексуальної активності. Сексуальність є соціально сконструйованим явищем, яке формується під впливом культурних, соціальних та історичних контекстів. Із цього випливає, що уявлення про сексуальність можуть значно змінюватися залежно від оточення та культури. За даними досліджень, молоді, яка

отримує ґрунтовні знання про сексуальність, рідше практикує ризиковану сексуальну поведінку, має нижчий рівень випадкових сексуальних контактів та краще усвідомлює наслідки своїх дій, що безпосередньо впливає на зниження рівня підліткової вагітності та поширення ЗПСШ. Також ефективне статеве виховання позитивно впливає на психічне здоров'я молоді, оскільки воно знижує рівень тривожності, пов'язаної з питаннями сексуальності, допомагає долати стигму та формує позитивний образ тіла. Отже, сексуальна освіта є ключовим чинником не лише для фізичного, але й для емоційного благополуччя молодого покоління.

Також були проведені соціологічні дослідження на дану тематику. У 2019 р. був опублікований «Аналітичний звіт із проведення репрезентативного соціологічного дослідження становища молоді в Україні». Дослідження проведене Державним вищим навчальним закладом «Університет банківської справи» на замовлення Міністерства молоді та спорту України. У розд. 7 «Дозвілля і здоровий спосіб життя молоді» були висвітлені питання щодо сексуальної поведінки молоді [13]. Статистика свідчить про те, що молоді люди стикаються з ризиками у своїй сексуальній поведінці, зокрема через ігнорування контрацепції. Незважаючи на те, що більшість респондентів вважають, що мають знання про безпечні методи, наявна потреба в додатковому навчанні й інформаційних кампаніях, щоб забезпечити здорове сексуальне життя та зменшити ризики, пов'язані з незахищеними сексуальними контактами.

Компанія «Gradus Research» опублікувала соціологічне дослідження на тему «Сексуальна поведінка та погляди». У дослідженні брали участь чоловіки та жінки віком від 18 до 60 років, що мешкають у містах із населенням 50 тис. жителів та більше. У дослідженні звернена увага на сексуальний досвід, рівень задоволення та сексуальну поведінку [14]. На основі дослідження було зроблено висновки, що більшість респондентів позитивно оцінюють власне сексуальне життя. Це виявляється в описі емоційного сприйняття, задоволеності частотою та сексуальним життям загалом. Задоволеність сексуальним життям впливає на сексуальні погляди та поведінку: сексуально незадоволені респонденти більш схильні думати про секс з іншими людьми, а також заводити собі коханців. Але водночас вони значно частіше готові зберігати стосунки з партнером, що не задовольняє їх у сексуальному плані.

Отже, сучасні дослідження показують, що стан сексуальної культури молоді є складним та багатофакторним явищем, яке потребує системного підходу. Важливими є сімейні цінності, рівень сексуальної освіти, вплив медіа та цифрових технологій, які формуються у процесі соціалізації. Дослідники відзначають, що проблема сексуальної культури не обмежується лише освітнім середовищем, а має розглядатися в ширшому соціокультурному

контексті, включати вплив сім'ї, суспільних норм і державних програм.

Дані дослідження розкривають важливі проблеми щодо сексуальної культури молоді, як-от: рівень обізнаності щодо сексуального життя, ризики сексуальної поведінки, сексуальна задоволеність і поведінка, обізнаність щодо використання контрацепції. Дана тема є важливою, тому дослідження та розкриття проблем сексуальної культури залишаються актуальними.

У дослідженні виникають проблемні ситуації через брак фінансування, кваліфікованих педагогів і неготовність суспільства до змін. У багатьох країнах світу сексуальна освіта надається у школах і університетах. Україна лише починає вводити дану дисципліну в освітню програму, але стає на заваді брак ресурсів для реалізації програм сексуальної освіти в усіх освітніх закладах. Також відсутні або мала кількість педагогів, які володіють необхідними знаннями та навичками для викладання сексуальної освіти. Основною перешкодою є опір із боку консервативних груп щодо відкритого обговорення сексуальності. Суспільство тільки вчиться відкрито говорити та підтримувати сексуальну культуру.

Метою статті є дослідження рівня знань, ставлення та поведінки молоді у сфері сексуальної культури. Виявлення проблем, пов'язаних із сексуальною культурою молоді.

Для дослідження стану сексуальної культури молоді об'єктом стали студенти 2-го курсу групи СА-22Б спеціальності 124 «Системний аналіз» факультету ІІТА Вінницького національного технічного університету (м. Вінниця). Об'єкт – 13 осіб, із яких 9 чоловічої статі та 4 жіночої, віком від 18 до 19 років.

Дане опитування проводилося анонімно за допомогою Google Forms. Респондентам було запропоновано 18 різних питань для з'ясування стану сексуальної культури.

У процесі даного соціологічного дослідження було опитано 11 осіб із 13 (2 особи відмовилися від участі в опитуванні). Серед опитаних 36,4 % представниць жіночої статі та 63,6 % чоловічої віком 18 (27,3 %) і 19 років (72,7 %). З них 72,7 % проживають у місті, 9,1 % – в обласному центрі, 9,1 % проживають у селищі, у селі – 9,1 %.

На питання «Чи досить Вам інформації та знань у сексуальній сфері життя?» більшість опитаних (72,7 %) дали відповідь «так», четверта частина опитаних (27,3 %) дали відповідь «відносно». Серед опитаних немає людини (0 %), у якої відсутня інформація у сфері сексуального життя. Це свідчить про те, що інформації в сексуальній сфері досить, з нею ознайомлені.

На питання «На Вашу думку, у якому віці оптимально розпочинати сексуальне життя?» чоловікам і жінкам жодний з опитаних (0 %) не вважає, що оптимально розпочинати у віці до 16 років. Для чоловіків менша половина опитаних (36,4 %) дали відповідь «16–17 років», майже половина (45,4 %) –

«18–20 років», лише 18,2 % – «після 20 років». Щодо жінок, п'ята частина опитаних (18,2 %) дали відповідь «16–17 років», більша частина опитаних (72,7 %) відповіли «18–20 років», лише 9,1 % – «після 20 років». Дана статистика свідчить про те, що молодь розуміє важливість початку стосунків після 16 років (вік згоди в Україні) для обох статей, чоловіки фізіологічно готові до інтимних стосунків у віці 15–16 років. А більш популярний варіант 18–20 років для жінок є оптимальним, саме в цьому віці організм жінки фізіологічно готовий до інтимних стосунків.

Важливість використання презервативів під час сексу оцінили в 4,9 бала за 5-тибальною шкалою, що ще раз підтверджує розуміння молоддю важливості використання контрацепції під час статевого акту для запобігання ІПСШ та небажаний вагітності.

На питання «Чи використовували Ви презервативи або інші засоби контрацепції під час свого першого сексуального досвіду або під час свого останнього сексуального контакту?» майже половина опитаних (45,5 %) дали відповідь «так», інша частина (45,5 %) відповіли, що не мали даного досвіду, 1 особа (9 %) відмовилась від відповіді. Серед опитаних не знайшлося людей (0 %), які вибрали б варіанти «ні» або «не пам'ятаю». Це свідчить про те, що молодь використовує презервативи під час статевого акту та пам'ятає, що секс повинен бути безпечним і захищеним.

На питання «Чи вистачає Вам знань щодо методів запобігання небажаний вагітності й інфекціям, які передаються статевим шляхом?» більшість респондентів (54,5 %) дали відповідь «радіше так, ніж ні», менше половини опитаних (36,4 %) відповіли «так, цілком», лише 9,1 % – «важко відповісти/не знаю». Серед опитаних не було людини (0 %), яка відповіла б «радіше ні, ніж так» або «ні, не вистачає взагалі». Із цього можна зробити висновки, що молодь обізнана про методи запобігання інфекціям, які передаються статевим шляхом, та небажаний вагітності.

Важливість сексуальної освіти у школах/університетах було оцінено на 4,27 бала за 5-тибальною шкалою, що доводить необхідність уведення даної дисципліни в освітні програми для розвитку сексуальної культури молоді.

На питання «Чи потрібно, на Вашу думку,уводити або покращувати програми сексуальної освіти в навчальних закладах?» більшість опитаних (63,6 %) дали відповідь «так, обов'язково», третя частина опитаних (36,4 %) вибрали варіант «важко відповісти». Серед опитаних не знайшлося людини (0 %), яка б вибрала відповідь «ні, не потрібно». Це свідчить про розуміння молоді й актуальність отримання знань про сексуальну освіту в навчальних закладах.

На питання «Які теми, на Вашу думку, мають висвітлюватися в рамках шкільної/університетської сексуальної освіти?» майже всі респон-

денти (90,9 %) зазначили тему «Контрацепція та профілактика інфекцій, що передаються статевим шляхом (ІПСШ)», більша частина (72,7 %) – «Сексуальні права та відповідальність», трохи більше половини (63,6 %) дали відповідь «Анатомія та фізіологія людини», третя частина опитаних (36,4 %) вибрали тему «Гендерна рівність та протидія сексуальному насильству», 18,2 % опитаних – варіант «Сексуальні стосунки», лише одна людина (9,1 %) вибрала варіант «Інше», де вказала «усі варіанти». Отже, можна зробити висновки, що теми контрацепції, сексуальних прав і анатомії людини є найбільш популярними, цікавлять молодь і мають бути висвітлені в курсі сексуальної освіти.

На питання «Звідки Ви вперше отримали інформацію про секс?» половина опитаних (45,5 %) дали відповідь «від друзів/однолітків», третя частина опитаних (36,4 %) – «із ЗМІ/інтернету», 18,1 % респондентів вибрали відповідь «від батьків/родичів». Серед опитаних ніхто (0 %) не вибрав варіант «з навчальних матеріалів». Це свідчить про те, що сучасна молодь першу інформацію про інтимні стосунки дізнається з інтернету або від друзів. І лише кілька осіб дізналися від батьків, що є правильним, на нашу думку, адже саме батьки мають розповісти дитині про сексуальні стосунки.

На питання «Хто найбільше вплинув на формування Вашої сексуальної культури?» половина респондентів (54,5 %) вибрали відповідь «ЗМІ та інтернет», по 18,2 % опитаних вибрали варіанти «друзі» та «батьки», 9,1 % – «книги та журнали». Серед опитаних (0 %) ніхто не вибрав варіант «школа/університет». Це свідчить про те, що уявлення про сексуальні стосунки в сучасній молоді формують інтернет та ЗМІ, у деякого друзі та батьки, цілковито відсутній вплив школи на формування сексуальної культури молоді.

Ставлення до популяризації порноіндустрії та порнографічного контенту оцінили в середньому на 2,64 бала за 5-тибальною шкалою, що говорить про негативне, майже нейтральне ставлення до популяризації порноіндустрії серед молоді.

На питання «Вкажіть Ваше ставлення до популяризації людей співвітчизників, задіяних у порноіндустрії?» третя частина опитаних (36,3 %) дали відповідь «нейтрально», четверта частина респондентів (27,3 %) вибрали варіант «радіше позитивно, ніж негативно», по 18,2 % набрали варіанти «радіше негативно, ніж позитивно» та «дуже негативно». Серед опитаних не було людини (0 %), яка вибрала б відповідь «дуже позитивно». Це свідчить про те, що більшість молоді нейтрально або негативно ставиться до популяризації людей, задіяних у порноіндустрії. Проте залишаються такі, які позитивно до цього ставляться, це є проблемою в розвитку сексуальної культури.

На питання «Як би Ви характеризували своє загальне ставлення до прояву сексуальності?»

більша частина опитаних (63,6 %) відповіли «абсолютно позитивно, це природний аспект людського життя», третина (36,4 %) вибрали варіант відповіді «здебільшого позитивно, але існують окремі табу чи обмеження». Серед опитаних не знайшлося людини (0 %), яка б вибрала варіанти «нейтрально, ставлюся до сексуальності байдуже», «радіше негативно, вважаю це делікатною чи навіть забороненою темою», «різко негативно, засуджую прояви сексуальності». Це свідчить про майже цілковиту відсутність табу серед сучасної молоді та прийняття власної сексуальності як природного аспекту людського життя.

На питання «Чи стикалися Ви з випадками дискримінації або цькування через сексуальну орієнтацію у своєму оточенні?» майже всі респонденти (81,8 %) вибрали відповідь «ні, не стикався(-лась)», 18,2 % вибрали варіант «так, стикався(-лась)». Це свідчить про відсутність проявів дискримінації або цькування через сексуальну орієнтацію серед молоді, але все ж поодинокі випадки трапляються.

Поінформованість про сексуальні права людини було оцінено в середньому на 4 за 5-тибальною шкалою. Із цього можемо зробити висновок, що сучасна молодь має знання про свої сексуальні права.

У процесі проведення аналізу були об'єднані питання «Вкажіть Ваше ставлення до популяризації людей співвітчизників, задіяних у порноіндустрії?» та «Яка Ваша статя?». У результаті проведеного аналізу розподілу голосів ми можемо дійти висновку про нерівномірний розподіл. Більшість жінок ставляться нейтрально до популяризації людей, задіяних у порноіндустрії, щодо чоловіків, половина ставиться позитивно, а інша – негативно.

У процесі проведення аналізу також були об'єднані питання «Звідки Ви вперше отримали інформацію про секс?» та «Яка Ваша статя?». Згідно з отриманими даними можна дійти висновку, що більше осіб чоловічої статі отримали першу інформацію від друзів, а жінки – з інтернету. Батьки майже не мають впливу на розвиток сексуальної культури молоді. Це свідчить про те, що чоловіки обговорюють дану тему один з одним і діляться досвідом і порадами, тоді як для жінок єдиним джерелом інформації є інтернет.

З даного дослідження можна зробити висновки, що молодь проявляє високий рівень обізнаності щодо засобів контрацепції та безпечного сексу, адже 90,9 % респондентів на питання «Чи вистачає Вам знань щодо методів запобігання небажаній вагітності й інфекціям, які передаються статевим шляхом?» вибрали варіанти «так, цілком» (36,4) та «радіше так, ніж ні» (54,5 %).

Також переважна частина молоді здобуває інформацію про сексуальні питання з неофіційних

джерел (3МІ та інтернет), а вплив сімейного оточення є замалим. Оскільки 54,5% респондентів на питання «Хто найбільше вплинув на формування Вашої сексуальної культури?» вибрали варіант «3МІ та інтернет».

На основі отриманих статистичних даних було розроблено практичні рекомендації для покращення даної ситуації.

Батькам потрібно більше говорити та проводити з дітьми статеве виховання. Тому що саме батьки повинні закладати фундамент у формування сексуальної культури молоді.

У навчальних закладах потрібно запровадити або вдосконалити дисципліну сексуальної освіти. Увести теми контрацепції, запобігання ІПСШ, анатомії та фізіології людини, сексуальних прав людини. Важливо формувати в молоді навички ухвалення рішень, ведення переговорів і протистояння тиску щодо сексу.

Потрібно сприяти ґендерній рівності та повазі до розмаїття. Заохочувати здорові та поважні стосунки між людьми різної статі, сексуальної орієнтації та ґендерної ідентичності. Сприяти створенню інклюзивного середовища, де всі молоді люди відчують себе в безпеці.

Забезпечити доступ до інформації про контрацепцію та безпечний секс для всіх молодих людей, незалежно від їхнього походження, сексуальної орієнтації чи ґендерної ідентичності.

Підвищити обізнаність про наслідки ризикованої сексуальної поведінки, як-от ІПСШ, небажана вагітність і сексуальне насильство.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Спіріна Т.П., Даниленко А.В. Статеве виховання як складова здорового способу життя підлітків. *Ввічливість. Humanitas* : науковий журнал. 2023. № 1. С. 104–109.
2. Кобзева І., Кравченко Л. Сексуальна освіта як складник виховного процесу підлітків у закладах загальної середньої освіти. *Матеріали XI Міжнародного фестивалю педагогічних інновацій*. Т. 2. 2019. С. 142–146.
3. Соколенко Д. Соціально-педагогічні засади формування сексуальної культури дітей в освітньому середовищі : кваліфікаційна робота. 2023. С. 63.
4. Петрунько О. Актуальні проблеми сексуального виховання підлітків : посібник. Київ : Держ. центр соц. служб для молоді М-ва України у справах сім'ї, дітей та молоді, 2004. 80 с.
5. Рингач Н. Сексуальна культура українських підлітків. *Методологія, теорія та практика соціологічного аналізу сучасного суспільства*. 2011. № 17. С. 482–487.
6. Слюсаренко Н. Сексуальне виховання молодого покоління як психолого-педагогічна проблема. *Педагогічний альманах*. 2017. № 35. С. 10–15.
7. Савіна М. Статеве виховання дитини. *Практичний психолог: Школа*, 5. 2014. С. 28–32.
8. Bhattacharjee A. Popular media's role in fostering sex education in middle schools: A comparative analysis

of Netflix series "Sex Education" and Bollywood film "Oh My God 2". *International Journal of Educational Development*. 2024.

9. Döring N. Sex Education on social media. Ilmenau University of Technology. Ilmenau, Germany, 2021. P. 11.

10. Todaro E., Silvaggi M., Aversa F., Rossi V., Nimbi F.M., Rossi R., Simonelli C. Are social media a problem or a tool? New strategies for sexual education. *Sexologies*. 2018. P. 67–70.

11. Гупаловська В., Комісар-Цар Х. Сексуальне здоров'я та сексуальна культура українських жінок. *Scientific Collection "InterConf+"*. 2022. P. 595–605.

12. Parker R. Sexuality, culture and society: shifting paradigms in sexuality research. *An International Journal for Research, Intervention and Care*. 2009. P. 251–266.

13. Бояринко І., Злуніцина Т., Морозова Н., Нагайчук Н., Олефір Є., Сидорова О., Стороженко О., Хмелярчук М. Дозвілля і здоровий спосіб життя молоді. Аналітичний звіт із проведення репрезентативного соціологічного дослідження становища молоді в Україні. 2019. С. 73–79.

14. Дослідження сексуальної поведінки та поглядів : аналітичний звіт / Gradus Research Company. 2021. С. 28.

ТЕМАТИЧНІ ПРЕФЕРЕНЦІЇ КОРИСТУВАЧІВ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ В УМОВАХ ТРАНСФОРМАЦІЇ МЕДІАПРОСТОРУ: СОЦІОКУЛЬТУРНІ ПАТЕРНИ І ТРЕНДИ

THEMATIC PREFERENCES OF SOCIAL MEDIA USERS IN THE CONTEXT OF MEDIA SPACE TRANSFORMATION: SOCIO-CULTURAL PATTERNS AND TRENDS

У статті досліджуються тематичні вподобання користувачів соціальних мереж у контексті змін і розвитку сучасного медіапростору. На основі аналізу міжнародної статистичної інформації, даних глобальних і всеукраїнських соціологічних опитувань простежено еволюцію функціональної ролі соціальних мереж, які зі звичайних платформ для спілкування переросли у ключові джерела новинної інформації для користувачів. Визначено ключові причини популярності соціальних мереж і встановлено конкретні показники споживання новин світовим і українським населенням у різних соціальних мережах. Представлено результати двох авторських соціологічних опитувань щодо особливостей використання соціальних мереж, проведених у вересні 2023 року та в січні 2025 року, у процесі яких за спеціально розробленим інструментарієм було опитано 700+ жителів міста Кам'янського (Дніпропетровська область), відібраних методом випадкової вибірки. Підтверджено загальносвітові та всеукраїнські тенденції істотного зростання новинного потенціалу TikTok за зменшення популярності Facebook і стабільності Instagram за цим аспектом. Виявлено відмінності у джерелах інформації, які споживає суспільство на різних платформах, і встановлено домінування контенту, створеного відомими особистостями – зірками шоу-бізнесу та спортсменами, які мають найпопулярніші акаунти. Установлено наявність значного інтересу до розважального контенту в Instagram і TikTok, тоді як інформаційний контент переважає у Facebook та X (Twitter). На основі первинних соціологічних даних досліджено зміни в тематичних уподобаннях користувачів соціальних мереж. Виявлено стійкий тренд на зростання інтересу до розважального контенту, зокрема категорій гумору, музики та подорожей. Ці зміни демонструють переорієнтацію аудиторії на більш легкий і позитивно забарвлений медіапродукт, що відповідає сучасним викликам і запитам суспільства, особливо в період повномасштабної війни.

Ключові слова: соціальні мережі, користувачі соціальних мереж, тематичні префе-

ренції, уподобання, новини, контент, розважальний контент, інфлюенсери.

The article studies the thematic preferences of social media users in the context of changes and development of the modern media space. Based on the analysis of international statistical information, data from global and all-Ukrainian sociological surveys, the article traces the evolution of the functional role of social networks, which have evolved from ordinary communication platforms into key sources of news information for users. The key reasons for the popularity of social networks are identified and specific indicators of news consumption by the world and Ukrainian population in various social networks are established. The results of two author's sociological surveys on the peculiarities of using social media, conducted in September 2023 and January 2025, during which 700+ residents of the city of Kamianske (Dnipro region), selected by random sampling, were interviewed using specially developed tools are presented. The article confirms the global and all-Ukrainian trends of a significant increase in the news potential of TikTok, while the popularity of Facebook is declining and Instagram demonstrates stability in this aspect. The article reveals differences in the sources of information consumed by society on different platforms and establishes the dominance of content created by famous personalities – show business stars and athletes who have the most popular accounts. It was found that there is a significant interest in entertainment content on Instagram and TikTok, while informational content prevails on Facebook and X (Twitter). On the basis of primary sociological data, changes in the thematic preferences of social media users are studied. A steady trend of increasing interest in entertainment content, in particular, humour, music and travel categories, has been identified. These changes demonstrate the audience's reorientation towards a lighter and more positive media product that meets modern challenges and demands of society, especially during a full-scale war.

Key words: social media, social media users, thematic preferences, news, content, entertainment content, influencers.

УДК 316.772.3: 316.774: 004.738.5
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2025.71.4>

Шеломовська О.М.

к.н.держ.упр., доцент,
доцент кафедри соціально-
психологічних і гуманітарних наук
Дніпровський державний технічний
університет

Мачуліна І.І.

к.соціол.н., доцент,
доцент кафедри соціально-
психологічних і гуманітарних наук
Дніпровський державний технічний
університет

Постановка проблеми. У сучасному суспільстві соціальні мережі відіграють усе більш вагомий роль, формують нові моделі комунікації, трансформують способи сприйняття та поширення інформації, впливають на соціокультурні практики та соціальну структуру. Платформи соціальних мереж стають новим соціальним простором, у якому індивіди не лише конструюють свої соціокультурні ідентичності, але й взаємодіють із різними спільнотами, споживають і продукують інформацію. Їхня функціональність виходить далеко за межі суто міжособистісної комунікації,

перетворює їх на важливі платформи для отримання новин, проведення політичних кампаній, реалізації громадських ініціатив і формування суспільної думки. Особливого значення ці процеси набувають в умовах суспільно-політичних викликів, як-от війна в Україні, за якої соціальні мережі стають ключовим джерелом інформації для громадян, що впливає на способи використання цих платформ і тематичні інтереси їх користувачів.

Соціальні мережі надають користувачам унікальну можливість самостійно визначати зміст і характер власного інформаційного середовища

та водночас активно впливати на формування суспільних настроїв. Для соціології це відкриває нові горизонти для вивчення поведінки індивідів у цифровому середовищі. З одного боку, преференції користувачів у соціальних мережах віддзеркалюють їхні особистісні інтереси, суспільно-політичні орієнтації та характерні для них соціальні практики, а з іншого – ці вподобання є важливим індикатором широкомасштабних соціальних змін, зумовлених процесами глобалізації та цифровізації. Дослідження таких тематичних уподобань дозволяє глибше осмислити механізми формування медійних екосистем індивідів, а також виявити соціокультурні детермінанти, що визначають способи їхньої взаємодії з інформацією та з іншими учасниками цифрового медіапростору.

Аналіз останніх досліджень і публікацій.

Соціальні мережі мають величезне значення в житті сучасного соціуму, оскільки глибоко інтегрувалися з повсякденними процесами та взаємодіями. Зрозуміло, що соціологія не може стояти осторонь цього, нині тематиці соціальних мереж належить одна із ключових позицій у наукових дискусіях. В українському науковому дискурсі новітні аспекти дослідження соціальних мереж, дотичних до проблематики нашої статті, наявні в публікаціях таких дослідників, як Р. Нанівський, М. Левко, А. Жукова, О. Гаврилюк, А. Гнатюк (вплив соціальних мереж на суспільне життя, сучасну культуру, комунікацію); А. Кравець (роль соціальних мереж у політичному процесі); Й. Піскозуб, Н. Далик (нагальні потреби користувачів і особливості їхнього досвіду в період воєнних дій); С. Богатчук, І. Гайдай, І. Мазило (напрями використання соціальних мереж українською молоддю); М. Авраменко, Д. Авраменко, В. Богайчук, О. Темний (персоналізація контенту, що призводить до формування інформаційних бульбашок і обмеження доступу користувачів до різноманітної інформації); Л. Соломенко, М. Макарова (рівень використання соціальних мереж і месенджерів для одержання новин до і на початку повномасштабного вторгнення).

Водночас визначення тематичних преференцій користувачів соціальних мереж на основі актуальної соціологічної інформації, особливо в умовах сучасних трансформаційних процесів, дотепер не було предметом окремого дослідження, що і зумовило вибір теми та визначення мети статті.

Виклад основного матеріалу. Нині соціальні мережі є важливим компонентом сучасного існування людства, охопили понад 60 % світового населення. Вони відіграють багатифункціональну роль у сучасному суспільстві, охоплюють як комунікативні, так і інформаційні та розважальні потреби користувачів. Як свідчить глобальне опитування, проведене наприкінці 2023 р., основними мотивами використання соціальних мереж є підтримка зв'язку із друзями та рідними (49 %), бажання згаяти вільний час (38 %), отримання новин (34 %), стеження за публічними особами (20 %) [1]. Отримані дані демонструють, що соціальні мережі дедалі більше

виконують функції масмедіа. Сукупна частка користувачів, які звертаються до них для отримання інформації та контенту (новин і спостереження за публічними особами – 54%), свідчить про переважну роль соцмереж як потужного джерела інформації. Принагідно зауважимо, що ще у 2018 р. понад 50 % дорослого населення Португалії, Польщі, Румунії, Угорщини, Болгарії, Словаччини та Хорватії відзначали, що отримують новинний контент через соціальні мережі [2]. Фактично, соціальні мережі стали не лише засобом комунікації, а й повноцінною медіаплатформою, яка формує інформаційний порядок денний і впливає на громадську думку.

Основною причиною використання соціальних мереж як джерела новин є їхня зручність – її відзначають 20 % дорослих у Сполучених Штатах. Про швидкість отримання інформації та можливість взаємодії з іншими людьми говорять 9 і 6 % опитаних відповідно. Менші частки респондентів згадували такі аспекти, як актуальність новин, цікавість змісту чи формату, а також різноманітність доступних джерел і тем. Водночас більшість (більше третини) респондентів відповіли, що не знають, чому їм подобається отримувати новини в соціальних мережах. На нашу думку, це свідчить про складні стосунки громадськості зараз із соціальними медіа – їхня зручність, а також їхня поширеність у повсякденному житті користувачів означає, що часто буває важко уникнути їх використання [3].

Найпопулярнішою мережею для отримання новин, як і взагалі для користування, є Facebook. У 2024 р. 26 % населення використовували цю платформу для новин протягом останнього тижня. Проте її використання зменшилося порівняно з попередніми роками, тоді як споживання новин через TikTok зросло й у 2024 р. було у вісім разів вище, ніж у 2020 р. [4].

В Україні, за даними соціологічного опитування «Медіаспоживання українців: третій рік повномасштабної війни», проведеного на замовлення Громадянської мережі «ОПОРА» у травні – червні 2024 р., соціальними мережами для отримання новин стабільно користуються більше 75 % населення: у 2022 р. – 76,6 %, у 2023 р. – 77,9 %, а у 2024 р. їх чисельність скоротилася до 73,4 %. Facebook як джерело новин використовують 44,6 % опитаних, Instagram – 29,6 %, TikTok – 26,8 %, X (Twitter) – 7,8 %. Установлено наявність спадної тенденції в кількості користувачів, що споживають новини через Facebook (зменшення на 13% порівняно із 2022 р.), та зростання для TikTok (+7 %) за наявності стабільної аудиторії Instagram та X (Twitter) [5].

За результатами всеукраїнського опитування USAID/Internews «Українські медіа: ставлення та довіра у 2024 р.», соціальні мережі є основним джерелом інформації для ще більшої кількості українців – 84 % читають там новини та майже 40 % опитаних – винятково звідти. Новини у Facebook переглядають 16 % опитаних, в Instagram – 7 %, у TikTok – 4 %. Встановлено, що інтерес більшості респондентів до соціальних мереж як новинних джерел поступово

знижується – Facebook та Instagram утратили по 3 % за останній рік, а TikTok – 1 %. Молодь вважає Facebook застарілою та незручною соцмережею і використовує її хіба що для спілкування. Instagram респонденти молодшого та середнього віку вважають джерелом розваг, але і новини там потроху готові сприймати. TikTok для споживання новин найактивніше використовують люди середнього віку. Респондентів приваблює, що відео короткі, але концентровані, легкі та зрозумілі, а також те, що вони змішуються з розважальним контентом [6].

За даними авторських соціологічних досліджень, проведених восени 2023 р. та на початку 2025 р., також зафіксовано зміни в уподобаннях користувачів соціальних мереж як джерела новин. Установлено, що більшість для отримання новин використовують Facebook – 54,4 %, хоча кількість його користувачів із цією метою знизилася майже на 16 % (рис. 1). Другим за популярністю серед соціальних мереж джерелом новин є Instagram – 44,1%, який, на відміну від Facebook, продемонстрував, хоча й незначний, приріст аудиторії (на 2 %). Найбільший приріст спостерігається в TikTok, де користувачі, що використовують платформу для отримання новин, збільшилися на більш ніж 11% (з 18,5 % у 2023 р. до 29,8 % у 2025 р.). Щодо X (Twitter), то він залишається малопопулярним джерелом новин серед українців, з показником використання лише 2,4 %.

Як свідчать соціологічні дані, соціальні мережі стабільно є важливим джерелом новин для українців, але відбувається трансформація медіаповедінки та зміни у використанні соціальних мереж в Україні. Зменшення популярності Facebook та зростання Instagram і TikTok свідчать про перехід до нових форм медіаповедінки та відповідні глобальні зміни в інформаційному просторі, зокрема зростання популярності візуальних і короткотривалих форм контенту.

У контексті отримання новин у соціальних мережах важливим є встановлення того, хто є їхнім джерелом і транслятором. Так, згідно з опи-

туванням, проведеним серед користувачів соціальних мереж у всьому світі на початку 2023 р., було виявлено, що користувачі TikTok та Instagram найбільше звертають увагу на новини від різноманітних інфлюенсерів (знаменитостей і впливових осіб) – 55 та 52 % відповідно. Тоді як в X (Twitter) і Facebook провідні позиції посіли головні інформаційні видання або провідні журналісти – 55 та 43 % відповідно. Менші або альтернативні джерела новин найбільше споживають користувачі X (Twitter) (39 %), як і новини від політиків/політичних активістів (43 %), а від звичайних людей – у TikTok (44 %). У 2024 р. споживання новин від головних інформаційних видань/провідних журналістів знизилося у Twitter до 53 % (–2 %), Facebook до 39 % (–4 %), але зросло на 1 % у TikTok – до 34 %; від менших/альтернативних джерел новин зросло в усіх мережах – в X (Twitter) і TikTok на 1 % (до 40 та 32 % відповідно), на 2 % у Facebook – до 29 %; від політиків і політичних активістів – зросло на 2 % у Facebook і TikTok (до 26 та 27 % відповідно) і залишилося стабільним в X (Twitter) – на рівні 43 %; від інфлюенсерів – зросло в X (Twitter) до 45 % (+2 %), у TikTok до 57 % (+2 %), Facebook до 39 % (+1 %); від звичайних людей – зросло в X (Twitter) до 38 % (+4 %), Facebook до 39 % (+2 %), але зменшилося в TikTok до 43 % (–1 %) [4].

Аналіз контенту найпопулярніших акаунтів у Facebook, Instagram, TikTok, X (Twitter) дозволяє визначити загальні закономірності та тренди тематичних преференцій аудиторії. У всіх проаналізованих соціальних мережах найпопулярніші акаунти належать відомим особистостям: спортсменам (К. Роналу, Л. Мессі), музикантам (С. Гомес, Т. Свіфт, Дж. Бібер), акторам (Дв. Джонсон, В. Сміт) і лідерам думок. Домінування контенту, створеного знаменитостями та медійними персоналіями, підкреслює значний інтерес аудиторії до розважальної сфери, спорту та шоу-бізнесу.

Установлено, що Instagram і TikTok орієнтовані переважно на розважальний контент, тоді як

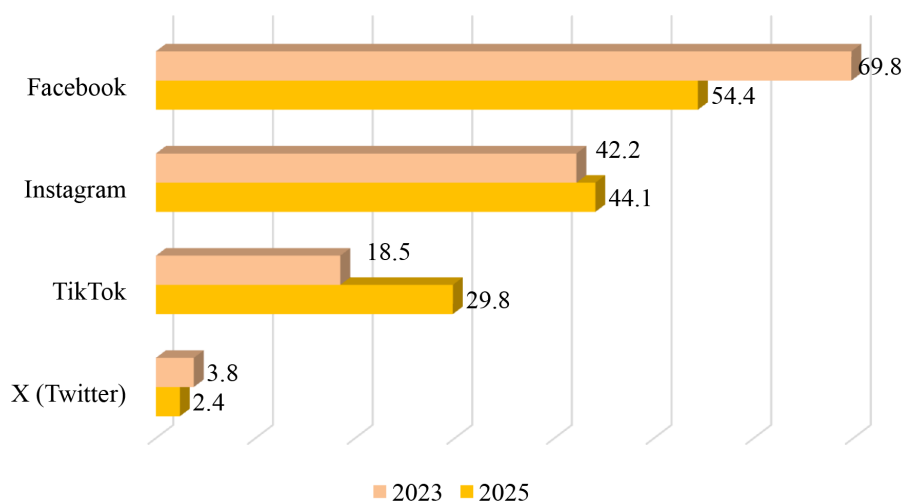


Рис. 1. Динаміка використання соціальних мереж як джерела новин, у %, за даними авторського опитування

Facebook та X (Twitter) мають виразніше зміщення в бік новинного наповнення. В Instagram найбільш популярними є публікації, які містять кадри з повсякденного життя знаменитостей, рекламні кампанії, стильні фотосесії та контент, пов'язаний із модою, спортом і лайфстайлом. У TikTok переважає динамічний відеоконтент за трендовою тематикою, челенджі, танці, гумористичні ролики й інтерактивні елементи, спрямовані на активне залучення аудиторії. X (Twitter) зберігає свою роль платформи для політичних дискусій, оперативних повідомлень і новин. Найпопулярнішими акаунтами тут є облікові записи світових політичних лідерів (Б. Обама, Н. Моді, Д. Трамп) і підприємців (Ілон Маск), що свідчить про значний інтерес користувачів X (Twitter) до питань економіки, політики та громадської активності. Facebook, як найбільш масова соціальна мережа, комбінує новинний і розважальний контент. Однак його аудиторія демонструє більшу схильність до споживання аналітичних публікацій, статей і відеоматеріалів на суспільно важливі теми.

В Україні майже рівна кількість опитаних (67 і 62 %) стежить у соціальних мережах за національними й регіональними медіа, тоді як акаунти закордонних медіа цікавлять лише 21 % опитаних. Серед національних медіа, за якими користувачі стежать у Facebook, найчастіше згадували УНІАН, «Цензор. НЕТ», «Українську правду». У питанні найпопулярніших блогерів встановлено, що 81 % користувачів соцмереж підписані на хоча б одного відомого блогера, тобто громадського чи політичного активіста. Однак у рейтингу найпопулярніших згадок кожен із них має лише від 3 до 6 % аудиторії. Лідерами списку є С. Стерненко й І. Лаченков (Лачен), Ю. Бутусов, президент В. Зеленський, В. Портников [6]. Інтерес до них, на нашу думку, зумовлений тим, що здебільшого блогери в Україні, на відміну від офіційних медіа, є не лише джерелом новини, а й її оцінки.

Говорячи безпосередньо про тематику контенту, який споживають у соціальних мережах, відзначимо, що згідно із глобальним онлайн-опитуванням, проведеним у 2022 р., 50% користувачів Instagram віддають перевагу гумористичному контенту в соціальних мережах. Також істотною частиною респондентів (46 %) полюблює креативний контент, а 41 % – інформаційний. Публікації розслаблювальної тематики позитивно оцінюють 37 %, надихаючої – 36 %, привабливою – 36 %, модної – 35 %, захопливою – 34 %, релевантною – 33 %, корисної/інструктивною – 28 % [7].

За новітніми даними дослідження медіаспоживання, проведеного Gradus Research у жовтні 2024 р. серед українців, розважальний контент витіснив новинний. Художні фільми та серіали вибирають 79 % опитаних, тоді як новини та соціально-політичні програми цікавлять 68 %, а музичні програми – 63 %. Такі зміни тісно пов'язані з настроями українців на третьому році повномасштабної війни – зростає втома від новинного контенту, що в результаті впливає на зниження потреби у відстеженні подій у реальному часі. Водночас соціальні мережі залишаються важливим джерелом розважального контенту: саме там відео переглядають 58 і 53 % респондентів відповідно [8].

Соціологічні опитування, проведені автором роботи, виявили, що спостерігається наявна тенденція зниження споживання контенту культурної тематики в соціальних мережах. Якщо у 2023 р. ця категорія була лідером серед тематичних пререференцій користувачів соціальних мереж із 41,8 %, то у 2025 р. перемістилася на третє місце – 38,7 % (рис. 2). Це свідчить про зміну інформаційних потреб аудиторії, що зумовлене зниженням рівня національної піднесеності та зацікавленості в пізнанні історії та культури України, що спостерігалось на початку повномасштабного вторгнення, наявністю втоми від складних і серйозніших тем і збільшен-

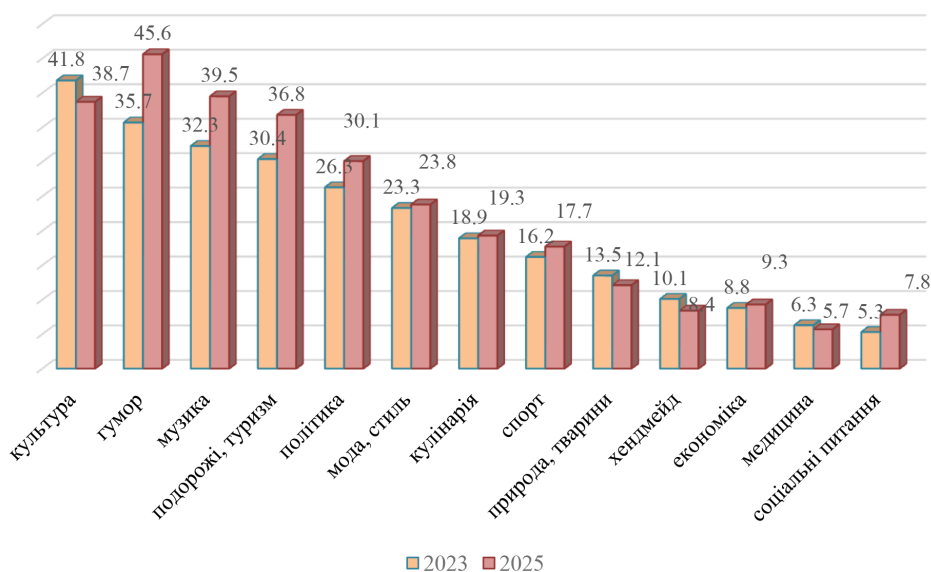


Рис. 2. Динаміка тематичних пререференцій користувачів соціальних мереж, %, за даними авторських опитувань

ням попиту на легкий, розважальний контент. Це підтверджує і той факт, що спостерігається істотне підвищення інтересу до гумору (зростання із 35,7 до 45,6 %) та музики (із 32,3 до 39,5 %). В умовах невизначеності політичної ситуації та економічних труднощів гумор і музика стають способом психологічного розвантаження, подолання стресу, зниження рівня тривожності та пошуку односторонніх. Це підкреслює роль соціальних мереж не лише як інформаційного ресурсу, а і як платформи для підтримки психологічного благополуччя користувачів.

Серед ключових тенденцій зміни тематичних уподобань користувачів соціальних мереж виявлено таке:

- істотне зростання інтересу до контенту про подорожі та туризм (+6,4 %), політику (+3,8 %);
- помірне зростання інтересу до соціального (+2,5 %) та спортивного (+1,5 %) контенту;
- стабільність інтересу до контенту про економіку (+0,5 %), моду і стиль (+0,5 %), кулінарію (+0,4 %) та медицину (–0,6 %);
- помірне зниження інтересу до контенту про природу (–1,4 %) та хендмейд (–1,7 %).

Аналіз отриманих даних виявив, що, незважаючи на зниження популярності контенту про культуру, наявне підвищення інтересу до суспільних тем (політика, соціальні питання), що свідчить про активізацію громадської свідомості та зацікавленість подіями у країні та світі, збільшення уваги до суспільних викликів, соціальної справедливості та рівності. Стабільність і незначне зростання інтересу до нішевих категорій (кулінарія, економіка, спорт) відображає зацікавленість населення у фінансових аспектах життя, розвитком трендів здорового способу життя та кулінарної творчості. Основною тенденцією є поступовий перехід від змістовного культурного контенту до розважальних і емоційно комфортних форматів, зокрема гумору та музики, що слугують інструментами подолання стресу й емоційної напруги. Загалом, динаміка тематичних уподобань демонструє баланс між потребою у психологічному розвантаженні та зацікавленістю в актуальних соціально-політичних процесах. Це підтверджує, що соціальні мережі залишаються не лише джерелом інформації, а й важливим простором для підтримки емоційного стану та соціальної взаємодії користувачів.

Висновки. Отже, проведене дослідження виявило наявність сталих закономірностей у тематичних перевагах користувачів щодо вибору контенту, які формуються під впливом комбінації особистих інтересів, соціального контексту та роботи алгоритмів платформ. Для більшості населення соціальні мережі є основним джерелом новин, проте популярність Facebook як новинного ресурсу зменшується, поступаючи місцем візуально орієнтованим платформам, як-от Instagram і TikTok, що відображає глобальну тенденцію переходу до інтерактивного та візуального контенту. Аналіз тематичних уподобань показав розбіжності в патернах споживання: Facebook і X (Twitter) залиша-

ються ключовими майданчиками для пошуку новин і дискусій на політичну тематику, тоді як Instagram і TikTok більше зосереджені на розважальному контенті. Значну увагу привертає зростання популярності інфлюенсерів, особливо в Instagram і TikTok, що свідчить про бажання користувачів отримувати персоналізований досвід взаємодії з інформацією. Установлено існування тематичної поляризації та селективності у перевагах користувачів соцмереж, що може як сприяти консолідації суспільства навколо окремих питань, так і розгортати процеси соціальної фрагментації. Українська аудиторія, як і світова, демонструє прагнення до балансу між емоційним відпочинком (через гумор, музику чи розважальний контент) і збереженням соціальної активності (участь у політичних дискусіях і обговоренні важливих соціальних тем). Зважаючи на той факт, що тематичні переваги користувачів соціальних мереж формуються під впливом навколишньої політичної, економічної та соціально-культурної ситуації, це наголошує на зростанні ролі соціальних мереж у підтримці психоемоційного стану громадян і стимулюванні їхньої громадської активності. Нині саме соціальні мережі суттєво впливають на формування суспільного дискурсу, визначають пріоритетність тем, які стають об'єктом суспільної уваги. Особливо це помітно в контексті соціально-політичного контенту, що має значний потенціал формувати громадські настрої та стимулювати політичну активність.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Most popular reasons for internet users worldwide to use social media as of 4th quarter 2023. URL: <https://www.statista.com/statistics/715449/social-media-usage-reasons-worldwide/>
2. Share of adults who use social media as a source of news in selected countries worldwide as of February 2024. URL: <https://www.statista.com/statistics/718019/social-media-news-source/>
3. News consumption in the United States – statistics & facts. URL: <https://www.statista.com/topics/1640/news/>
4. News consumption worldwide – statistics & facts. URL: <https://www.statista.com/topics/9584/news-consumption-worldwide/#topicOverview>
5. Медіаспоживання українців: третій рік повномасштабної війни. URL: <https://www.oporaua.org/viyna/doslidzhennya-mediaspozhyvannya-ukrayinciv-tretyy-rik-povnomasshtabnoyi-viyni-25292>
6. Життя у смартфоні. Як українці користувалися медіа й соцмережами 2024 р. – дослідження USAID / Internews (доповнено). URL: <https://mediamaker.me/usaids-internews-2024-mediaspozhyvannya-ukrainciv-12518/>
7. Instagram – statistics & facts. URL: <https://www.statista.com/topics/1882/instagram/#topicOverview>
8. Як змінилося медіаспоживання в Україні у 2024? URL: <https://ms.detector.media/withoutsection/post/36734/2024-11-15-yak-zminylosya-mediaspozhyvannya-v-ukraini-u-2024-mu-doslidzhennya-gradus-research/>

СЕКЦІЯ 3 СПЕЦІАЛЬНІ ТА ГАЛУЗЕВІ СОЦІОЛОГІЇ

РОЛЬ ЗАСОБІВ МАСОВОЇ ІНФОРМАЦІЇ У ФОРМУВАННІ СВІТОГЛЯДНИХ ЦІННОСТЕЙ ГРОМАДЯН УКРАЇНИ

THE ROLE OF MASS MEDIA IN SHAPING THE WORLDVIEW VALUES OF UKRAINIAN CITIZENS

У статті здійснено комплексний аналіз ролі засобів масової інформації у формуванні світоглядних цінностей громадян України в умовах сучасних викликів. Особлива увага приділяється впливу медіа в періоди соціальних та політичних трансформацій, зокрема під час війни та кризових ситуацій. Розглядаються як позитивні аспекти діяльності ЗМІ, так і їх негативний вплив на суспільну свідомість. ЗМІ відіграють ключову роль у забезпеченні громадян оперативною інформацією, яка впливає на формування громадянської позиції, соціальної активності та почуття національної єдності. Водночас підкреслюється, що ЗМІ можуть стати інструментом маніпуляції та дезінформації, що особливо небезпечно в умовах гібридної війни й інформаційного протистояння. У статті акцентовано на важливості критичного мислення та медіаграмотності як засобу захисту населення від маніпулятивних технологій. Розкрито роль незалежних медіа як носіїв об'єктивної та достовірної інформації, що є запорукою гарантування інформаційної безпеки суспільства. Зроблено висновок про необхідність упровадження освітніх програм, спрямованих на розвиток критичного сприйняття інформації, а також підвищення відповідальності медіа за контент, який вони поширюють.

Стаття висвітлює комплексну роль засобів масової інформації як потужного інструменту формування суспільних настроїв та політичної свідомості, що може мати як позитивний, так і негативний вплив на громадян України. Підкреслюється важливість підтримки незалежних медіа, що працюють на засадах об'єктивності, неупередженості та достовірності, як ключового фактору формування стійкої громадянської позиції.

Ключові слова: засоби масової інформації, медіаграмотність, маніпуляція, громадянська позиція, дезінформація, фейкові новини, критичне мислення, незалежні медіа.

The article provides a comprehensive analysis of the role of the media in shaping the worldview values of Ukrainian citizens in the context of modern challenges. Particular attention is paid to the influence of the media in periods of social and political transformations, in particular during war and crisis situations. Both positive aspects of media activities and their negative impact on public consciousness are considered. The media play a key role in providing citizens with up-to-date information that influences the formation of civic position, social activity and a sense of national unity.

At the same time, it is emphasized that the media can become a tool of manipulation and disinformation, which is especially dangerous in the context of hybrid warfare and information confrontation. The article emphasizes the importance of critical thinking and media literacy as a means of protecting the population from manipulative technologies. The role of independent media as carriers of objective and reliable information, which is the key to ensuring the information security of society, is revealed. The author concludes that it is necessary to introduce educational programs aimed at developing critical perception of information, as well as increasing the responsibility of the media for the content they disseminate.

The article highlights the complex role of the media as a powerful tool for shaping public sentiment and political consciousness, which can have both positive and negative impact on Ukrainian citizens. The author emphasizes the importance of supporting independent media that operate on the basis of objectivity, impartiality and reliability as a key factor in the formation of a strong civic position.

Key words: media, media literacy, manipulation, civic position, disinformation, fake news, critical thinking, independent media.

УДК 316.77:32(477)

DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2025.71.5>

Афанасьєва Л. В.

к.філос.н., доцент кафедри соціології та філософії
Мелітопольський державний педагогічний університет імені Богдана Хмельницького

Демчик О. І.

к.філос.н., доцент кафедри соціології та філософії
Мелітопольський державний педагогічний університет імені Богдана Хмельницького

Кречетова В. А.

к.соціол.н., старший викладач кафедри соціології та філософії
Мелітопольський державний педагогічний університет імені Богдана Хмельницького

Вступ. У сучасних умовах спостерігається зростання важливості засобів масової інформації (далі – ЗМІ) в суспільному житті. Медіа впливають на формування громадської думки та ставлення до подій в Україні. Вони забезпечують інформацію, формують погляди, уявлення й оцінки громадян на різноманітні аспекти життя. Українські медіа мають вагоме значення в поширенні новин, аналізі та коментуванні подій, відбуваються як у країні, так і за її межами. Вони є основним джерелом інформації для громадян, впливаючи на їхнє розуміння подій у світі.

З початком повномасштабної війни рівень дезінформації, що поширюється Росією щодо України з метою впливу на різні цільові групи населення, значно зріс. Проблеми інформаційних маніпуляцій актуалізувалися через глобалізацію інформаційних процесів та бурхливий розвиток і панування інформаційних технологій. Це дає змогу політикам експлуатувати інформаційний простір і взаємодіяти з масовими комунікаціями та їх аудиторією. Сьогодні актуальними стають питання виявлення розповсюдження фейкових новин та дезінформації, що містяться в них, для

запобігання умисної шкоди в умовах інформаційного протистояння.

Актуальність дослідження полягає у важливості забезпечити інформаційний захист громадян України в умовах війни. Це охоплює не лише заходи з інформаційної та кібербезпеки, а й розквіт медіаграмотності, яка передбачає формування стійкості до дезінформації з боку ЗМІ та розвиток критичного мислення для аналізу й оцінки інформації.

Важливо усвідомлювати, що держава не може повністю контролювати всі інформаційні потоки, оскільки Російська Федерація постійно модифікує форми та методи свого деструктивного впливу, вдаючись до гібридних підходів.

ЗМІ, які діють у цьому високоінформаційному середовищі, потребують ефективних інструментів для протидії інформаційній агресії з метою забезпечення об'єктивності й достовірності інформації. Гібридна війна, що містить інформаційну агресію, дезінформацію та кібератаки, стала популярною стратегією впливу на держави та суспільство.

Об'єкт дослідження – інформаційний простір України та роль засобів масової інформації у формуванні світоглядних цінностей громадян.

Предмет дослідження – механізми впливу ЗМІ на формування громадянської позиції та соціальних цінностей, а також методи протидії інформаційним маніпуляціям і фейковим новинам.

Метою дослідження є аналіз ролі українських засобів масової інформації у формуванні світоглядних цінностей населення та протистояння дезінформації.

Завдання дослідження

1. Проаналізувати сучасний стан інформаційного простору України та рівень загроз, пов'язаних із дезінформацією, зокрема в контексті війни.

2. Дослідити роль державних та недержавних ініціатив у сфері інформаційної безпеки в умовах військової агресії РФ.

3. Визначити ключові методи та інструменти, які застосовують українські ЗМІ в боротьбі з фейками.

4. Оцінити ефективність фактчекінгу та новітніх технологій у виявленні та протидії дезінформації.

5. Запропонувати рекомендації щодо вдосконалення стратегій інформаційної безпеки українських медіа в умовах агресії РФ.

Теоретична основа дослідження базується на працях українських та зарубіжних учених, які досліджували роль ЗМІ в суспільстві, а також вивчали маніпулятивні технології, а саме: М. Авдєєва, Ю. Горбань, Б. Іванницька, С. Гусєва, В. Кузьменко, І. Левицька, А. Руднєва, О. Фролова, В. Христенко, А. Cadier, I. Khan, T. Van Dijk, A. Wahlstrom. Однак установлено, що незважаючи на інтерес дослідників, не повною мірою досліджено роль ЗМІ в протидії маніпулятивним російським технологіям у період війни проти України.

У роботі використано комплекс методів, зокрема контент-аналіз медійних матеріалів, порівняльний

аналіз для виявлення маніпулятивних технік у ЗМІ, а також анкетування для дослідження рівня медіаграмотності населення. Крім того, застосовано метод експертних оцінок для визначення найбільш ефективних шляхів протидії інформаційним загрозам.

У сучасних умовах спостерігається зростання важливості засобів масової інформації в суспільному житті. В епоху глибокої диджиталізації роль масмедіа встановлює масову свідомість і визначає світогляд, способи життя та самоідентичність національної культури.

Медійний пейзаж України різноманітний: телебачення, радіо, газети, онлайн-платформи, соціальні мережі, блоги та інші медіаканали. Вони впливають на формування громадської думки через вибір тематики, стиль та спосіб подання матеріалів.

Але не можна переоцінити роль масмедіа в суспільному житті, особливо в епоху глибокої диджиталізації. Вони впливають на формування світогляду та ставлення до подій, визначаючи способи життя й національну самоідентичність [2].

Медіа в Україні значно впливають на політичні переконання та поведінку громадян, що визначає рівень громадської участі в політичному процесі. Вони активно висвітлюють політичні події, коментують їх і сприяють формуванню громадської думки. Такий вплив може мати значний ефект на сприйняття політичних процесів, партій та їхніх лідерів.

На практиці медіа не є активними агентами соціального контролю. Зате вони потужний засіб впливу, що дає змогу тим, хто при владі, контролювати й інтерпретувати події згідно з власними потребами. Інакше кажучи, медіа сприяють їхній роботі. Однак останні дослідження показали, що ЗМІ можуть також підсилювати або відтворювати соціальні рухи протесту, тому необхідно обережно оцінювати вплив медіа на суспільство [17].

В епоху технологічного прогресу, коли інформація поширюється миттєво, медіатексти мають значний культурний вплив. Медіа позитивно впливає на відкритість до світу та ступінь соціалізації людей, які мають доступ до його контенту, і слугує важливим вектором культурної ідентифікації, особливо в умовах глобалізації контенту.

Популярність медіа визначається використанням різних функцій, як-от терапевтична, компенсаторна, рекреативна, естетична, пізнавальна, інформаційна, комунікативна, моральна, соціальна, катарсична та інші, в контексті фізкультурно-спортивної діяльності. Вони також привертають аудиторію за допомогою видовищно-розважальних жанрів, стандартизації, серійності, сенсаційності, системи «емоційних перепадів» і гіпноізму, враховуючи бажання публіки та інтуїцію [2].

На жаль, у сучасному молодіжному середовищі спостерігається бездумне, майже «всеїдне» поглинання інформації, що надходить з телеекранів,

моніторів комп'ютерів та радіоприймачів. Молодь віддає перевагу розважальним шоу, «мільним операм», серіалам, жанровим і комп'ютерним іграм тощо. Ініційована віртуальним світом молодь часто не задумується над тим, що вона споживає. Це призводить до поступової втрати потреби в здобуванні знань та духовно-естетичному збагаченні. Для молоді, яка належить до так званого всеїдного типу глядачів і слухачів, медіа є лише розважальним або релаксаційним інструментом. З огляду на це, учені та педагоги ввели поняття інформаційної кризи – неможливості осмислення, відбору та усвідомлення інформації, яка б сприяла духовному розвитку. Медіа можуть бути потужним джерелом знань, але також стати серйозною перешкодою в навчанні та вихованні, заважаючи розвитку особистості [5].

У сучасних умовах різноманітні медійні платформи створюють унікальне інформаційне середовище, яке впливає на формування соціальних, моральних, художніх й естетичних цінностей та інтересів. Зокрема, екранні медіа, як-от кіно, телебачення, відео та інтернет, виявляються набагато ефективнішими у впливі на глядача, порівняно з традиційними друкованими текстами. Медіаінформація впливає і на слух, і на зір, а також використовує майже всі способи спілкування, характерні для людства [3].

Процес формування ціннісних установок у молоді відбувається через взаємодію багатьох соціально-психологічних та психолого-педагогічних чинників, як-от матеріальні умови життєдіяльності, індивідуальні особливості особистості, її нахили, здібності, комунікативні вміння, а також якість виховного впливу школи, сім'ї та інших інститутів соціалізації [9].

Численні соціально-психологічні дослідження підтверджують, що зміни в соціальній сфері суспільства, які вносять засоби масової інформації, неодмінно впливають на світогляд студентської молоді. Наприклад, поширення «ринкової орієнтації» та «світу конкуренції» спонукає прагнути до успіху, превалювати над іншими, а реклама «культу грошей» може викреслити моральні цінності та пропагувати безмежність за наявності матеріальних благ [2].

Засоби масової інформації, відповідаючи на соціальні очікування та ціннісні орієнтації, є каталізаторами соціальних змін. Сучасний медіапростір, як і суспільство загалом, відзначається загальною «переоцінкою цінностей», кризою аксіонормативної системи, а також відсутністю об'єднувальної культурної ідеї. Культурна та політична кризи призвели до того, що ЗМІ втратили свою роль у вихованні, центруванні й формуванні моральної та естетичної свідомості молоді. Так, вони втратили свою ключову функцію – забезпечення соціальної інтеграції. Ідеологічний та ціннісно-нормативний вакуум у свідомості молоді заповнюється, загалом, «підручними засобами», а в цьому процесі важливу роль відіграють ЗМІ [5].

ЗМІ важливі для формування громадської думки і створення уявлення про події як в Україні, так і в усьому світі. Вони впливають на різні аспекти суспільства і сприяють розвитку демократичних процесів. Особливо важливою є їхня роль у формуванні громадянської позиції, особливо під час воєнних конфліктів, де вони допомагають глибше розуміти події та стимулюють активну громадянську участь.

Проте ЗМІ можуть мати й негативний вплив, як-от маніпулювання громадською думкою чи поширення необ'єктивної інформації. Важливо забезпечити баланс між свободою слова та відповідальністю ЗМІ перед суспільством. Це можна зробити за допомогою правильного законодавчого регулювання, підвищення медійної грамотності населення та підтримки незалежних журналістів і редакцій, які дотримуються об'єктивного та різнобічного підходу до подання інформації.

Маніпуляція є прихованим психологічним впливом, який досконало здійснюється, щоб змусити особу ухвалювати рішення та виконувати дії, що вигідні для ініціатора впливу. Лише тоді, коли людина змінює свої думки та дії під впливом сигналів, вона може вважатися жертвою маніпуляції. ЗМІ стали одним з ключових каналів для здійснення маніпулятивного впливу в сучасному світі, і цей феномен потребує більш детального вивчення та розуміння [2].

ЗМІ є важливим соціальним інститутом, який впливає на суспільство та окремі соціальні групи, формуючи їхні погляди й цінності. Цей вплив може бути спрямованим на різні вікові та соціальні категорії. По-перше, ЗМІ допомагають людям засвоювати соціальні норми й формувати цінності в різних сферах життя, як-от політика, економіка, здоров'я та право. По-друге, ЗМІ є системою неформальної освіти для різних груп населення, надаючи їм різноманітні та суперечливі знання про суспільне й політичне життя [6].

Медіаманіпуляції можуть містити різноманітні матеріали, як-от тексти, виступи, аудіо-, відео-, фотоматеріали. Ці матеріали можуть або частково спотворювати реальність, або бути спеціально створеними з метою маніпуляції. Зазвичай медіаманіпуляції використовують для зміни активності аудиторії, її ідей, думок, поглядів тощо.

Медіаманіпуляція є видом психологічного впливу, що здійснюється через різні медійні форми, як-от преса, радіо, телебачення, інтернет, кінематограф, звукові та відеозаписи, а також соціальні мережі. Цей вплив може призвести до зміни бажань, настроїв, поведінки та поглядів в об'єкта впливу [6].

Масова інформація становить собою засіб впливу, який є у формі матеріальних продуктів і створюється за певними технологіями. Ці продукти, як-от новини, медіапрограми та тексти, поширюються в інформаційному просторі задля технологічного впливу на суспільство, державу або окремих осіб.

Основна мета масової інформації – висвітлити важливі суспільні явища, процеси та актуальні події. Вона виконує функцію засобу масифікації, тобто формує масову свідомість та впливає на сприйняття й реакцію масової аудиторії на події. Також масова інформація може виконувати функцію керування масами, спрямовуючи їхні думки, переконання та поведінку в певному напрямі [10, с. 169].

Розуміння впливу медіатекстів на формування громадської думки потребує критичного та аналітичного підходу. Важливо, щоб люди усвідомлювали потенційні упередження та маніпуляції, наявні в медіатекстах, і шукали різноманітні джерела інформації для отримання повного розуміння складних питань. Навичка аналізу медіатекстів стає надзвичайно важливою в сучасному світі. Розуміння того, як творці текстів намагаються впливати на суспільство, дає змогу стати свідомими споживачами медіа.

Висновки. Воєнний конфлікт значно посилив тиск на український медіапростір з боку зовнішніх пропагандистських кампаній. Використання гібридних методів інформаційної війни, зокрема маніпуляцій громадською думкою та кібератак, створює додаткові виклики для безпеки інформації. Висока довіра громадян до національних медіа сприяє їхній консолідації, однак водночас потребує механізмів захисту від інформаційних маніпуляцій.

Державні інституції, як-от Міністерство цифрової трансформації та Центр протидії дезінформації, відіграють провідну роль у забезпеченні інформаційного захисту. Незалежні фактчекінгові організації, зокрема StopFake та VoxCheck, моніторять медіаполе та викривають дезінформацію. Міжнародне співробітництво, зокрема з ЄС та НАТО, сприяє підвищенню інформаційної стійкості українських медіа.

Фактчекінгові технології допомагають оперативно перевіряти правдивість інформації. Штучного інтелекту використовують для автоматичного виявлення маніпулятивного контенту. Співпраця медіа з соціальними платформами важлива для обмеження поширення неправдивої інформації. Освітні ініціативи спрямовані на підвищення медіаграмотності громадян.

Застосування алгоритмів машинного навчання важливе для аналізу інформаційних потоків. Автоматизовані системи використовують для моніторингу інформаційних загроз. Посилення кібербезпеки – один із ключових факторів інформаційної стійкості держави.

Важливо розширювати ініціативи у сфері перевірки фактів та забезпечення достовірності інформації, поглиблювати співпрацю між державними, громадськими й міжнародними організаціями в боротьбі з дезінформацією, підвищувати рівень цифрової грамотності населення через освітні кампанії, розробляти довгострокову стратегію інформаційної безпеки України.

Отже, підхід до інформаційної безпеки має бути комплексним і містити як технологічні рішення, так і підвищення рівня медійної грамотності серед населення. Спільна робота державних і незалежних структур разом із міжнародною підтримкою сприятиме ефективному захисту інформаційного простору України від зовнішніх загроз.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Бондаренко О.М. Роль медіаграмотності у формуванні інформаційної культури населення. *Медійні дослідження*, 2023. 5(1), 12–25.
2. Возняк І.М. Роль ЗМІ в протидії маніпулятивним російським технологіям періоду війни проти України. *Кваліфікаційна робота / Мелітопольський державний педагогічний університет імені Богдана Хмельницького*, 2024. 79 с. URL: https://drive.google.com/drive/u/1/folders/1AbPk2GKNAkcTN_ZmzV2CXmfjmxvzm4oa
3. Возняк І.М., Глебова Н.І. Особливості сучасних комунікаційних технологій і їх значення в інноваційних змінах в Україні. *Міжнародної науково-практичної конференції «Соціальні та культурні Європейські Студії: соціальні інновації для України»*, 26 квітня 2023 року, Київ, С. 66–71. URL: http://scaes.info/wp-content/uploads/2023/06/Tez_-26.04.23_Fin.pdf
4. Горбачук О.В. Фейки та маніпуляції у сучасному медіапросторі: виклики інформаційної безпеки. *Вісник Київського національного університету культури і мистецтв. Серія: Соціальні комунікації*, 2020. 4(2), 23–35.
5. Дроздовська О.М. Понятійно-категоріальний апарат масової свідомості як різновиду суспільної свідомості. 2007. Вип. 31. С. 44–56.
6. Левицька І.М. Маніпуляція у міжособистісній взаємодії: поняття та зміст. *Вісник Національного університету оборони України: Питання психології*, 2014. № 6(43). С. 212–216.
7. Місяць Н. Психологічна природа мовленнєвого маніпулювання. *Univerzitná knižnica Prešovskej univerzity v Prešove*. URL: <https://www.pulib.sk/web/kniznica/elpub/dokument/Bernatova9/subor/Misiats.pdf>
8. Пархоменко Н.В. Інформаційна безпека держави: проблеми та перспективи. *Науковий вісник Чернівецького університету*, 2019. 816, 67–74.
9. Про інформацію : Закон України. URL: <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/2657-12>
10. Пізун В.В. Теорія масової комунікації: підручник для студентів галузі 0303 «Журналістика та інформація». Київ : Видавничий центр «Просвіта», 2008. 240 с.
11. Ю.Руденко та ін. Розвиток медіаграмотності молодого покоління: практичний аспект проблеми. *Physical and mathematical education*, 2022. Т. 37, № 5. С. 56–63. URL: <https://doi.org/10.31110/2413-1571-2022-037-5-008>
12. Українські медіа, ставлення та довіра у 2022 р. URL: <https://internews.in.ua/wp-content/uploads/2022/11/Ukrainski-media-stavlennia-ta-dovira-2022.pdf?fbclid=IwAR3HW8VIA0k-9KvpxWNNG50MDFx7vVbqnx-xnTkWtSeT7WzsxeHr4j67Gbs>

13. Харченко Б. В. Медіаграмотність як пріоритетна навичка людини в боротьбі з пропагандою. *Кримський міжнародний форум: філологія та журналістика*, 2022. <https://doi.org/10.36059/978-966-397-272-5-18>

14. Чому фейкові новини – загроза демократії. DW, 2018. URL: <http://m.dw.com/ru>

15. Cybersecurity & Infrastructure Security Agency (CISA). (2021). Combating Foreign Influence: The Role of Media Literacy. U.S. Department of Homeland Security.

16. McKay S., Tenove C. Disinformation as a Threat to Democratic Processes. *Journal of Information Technology & Politics*. 2021. 18(3), 221–238.

17. Public opinion changing patterns under the double-hazard scenario of natural disaster and public health event / Z.Xie et al. *Information Processing & Management*, 2023. Vol. 60, no. 3. P. 103–287. <https://doi.org/10.1016/j.ipm.2023.103287>

18. Roudik P. Legal Responses to Disinformation in Ukraine. The Library of Congress. 2018.

19. UNESCO. Journalism, 'Fake News' & Disinformation: Handbook for Journalism Education and Training. Paris: UNESCO Publishing. 2022.

20. Wardle C., Derakhshan H. Information Disorder: Toward an interdisciplinary framework for research and policymaking. Council of Europe. 2017.

ОСВІТНЬО-ПРОФЕСІЙНІ ОРІЄНТАЦІЇ УКРАЇНСЬКИХ СТАРШОКЛАСНИКІВ У СУСПІЛЬСТВІ РИЗИКУ

EDUCATIONAL AND CAREER ORIENTATIONS OF UKRAINIAN HIGH SCHOOL STUDENTS IN THE RISK SOCIETY

Статтю присвячено дослідженню освітньо-професійних орієнтацій українських старшокласників у контексті сучасного суспільства ризику. Спираючись на теоретичні підходи У.Бека, М.Дуглас, Н.Лумана, З.Баумана й Е.Гідденса, проаналізовано, як ризику – як об'єктивні, так і суб'єктивно сконструйовані – впливають на освітні рішення молоді. Представлено результати всеукраїнського дослідження «Старшокласник – 2024: життєві та освітньо-професійні плани старшокласників України в умовах війни», проведеного Соціологічною асоціацією України у 2024 році, (N = 2043). Проаналізовано відповіді респондентів на запитання щодо їхніх планів після закінчення школи, мотивацій до здобуття вищої освіти, професій, які вони вважають престижними, привабливими та які вони, найімовірніше, оберуть. З'ясовано, що більшість респондентів цінує вищу освіту, але переважно прагне обрати професії, які не відповідають потребам держави та українського суспільства у воєнний та повоєнний періоди. Молодь орієнтується на гуманітарні та креативні напрями, тоді як інженерні, педагогічні та робітничі спеціальності залишаються непопулярними. Також простежується схильність до самозайнятості та бажання працювати за кордоном, що створює ризики для збереження людського капіталу України й посилення так званого «відтоку мізків». У статті наголошується на необхідності подальших досліджень, спрямованих на вивчення механізмів формування освітньо-професійних орієнтацій молоді за сучасних умов, а також розробки стратегій освітньої політики, що сприятимуть гармонізації індивідуальних уподобань із суспільними потребами.

Ключові слова: освітньо-професійні орієнтації, українська молодь, старшокласники, соціологія молоді, суспільство ризику.

The article is focused on the study of educational and career orientations of Ukrainian high school students in the context of the current risk society. Based on the theoretical approaches of U.Beck, M.Douglas, N.Luhmann, Z.Bauman and E.Giddens, the article analyses how risks – both objective and subjectively constructed – influence the educational choices of young people. The results of the national survey 'High School Student 2024: Life and Educational and Career Plans of Ukrainian High School Students in the Context of War', conducted by the Sociological Association of Ukraine in 2024 (N = 2043), are presented. The article analyses the respondents' answers to questions about their plans after high school graduation, motivations for obtaining higher education, professions that they consider prestigious, attractive and most likely to choose. It was found that the majority of respondents value higher education, but mostly seek to choose professions that do not meet the needs of the state and Ukrainian society in the wartime and post-war periods. Young people are focused on the humanities and creative fields, while engineering, pedagogical and working professions remain unpopular. There is also a tendency towards self-employment and a desire to work abroad, which poses risks to the preservation of Ukraine's human capital and risks intensifying the so-called 'brain drain'. The article emphasises the need for further research aimed at studying the mechanisms of formation of educational and career orientations of young people in the current conditions, as well as developing educational policy strategies that will help harmonise individual preferences with social needs.

Key words: educational and career orientations; Ukrainian youth; high school students; sociology of youth; risk society.

УДК 316.644:316.42
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2025.71.6>

Беляєва В. О.

магістерка соціології, секретарка
Соціологічної асоціації України

Постановка проблеми. Сьогодні ризик є невіддільним складником життя, зокрема для учнівської молоді, яка стоїть перед важливими рішеннями щодо свого подальшого освітнього й професійного шляху після здобуття середньої освіти. В українському контексті ця проблема загострюється через такі чинники, як війна, економічна нестабільність та невизначеність щодо майбутнього, які створюють додаткові перешкоди для формування освітньо-професійних орієнтацій та планування життєвої траєкторії старшокласників. Сучасні умови в Україні можуть зумовити ситуацію, у якій старшокласники будуть стикатися з труднощами в реалізації своїх освітньо-професійних орієнтацій через низку зовнішніх та внутрішніх обмежень. Серед них важливими є загроза безпеці, вимушене переміщення, зниження якості освіти, обмежений

доступ до різних ресурсів тощо. Водночас актуалізується ще одна проблема: освітньо-професійні орієнтації молоді можуть не завжди відповідати реальним потребам ринку праці та суспільства, що перебуває в стані війни і в перспективі матиме потребу в значних кадрових ресурсах для повоєнного відновлення та розвитку. Отже, можлива суперечність між освітньо-професійними орієнтаціями старшокласників та можливостями їх реалізації за сучасних умов, а також тим, що є та буде затребуваним у суспільстві.

Так, **метою статті** є визначення освітньо-професійних орієнтацій старшокласників у сучасних умовах суспільства ризику.

Виклад основного матеріалу. У сучасній соціології поняття «ризик» актуальне та часто використовуване в дослідженнях. Німецький соціолог

У.Бек запропонував називати сучасний йому соціум суспільством ризику. Утім, цей термін досі доцільний для надання характеристики сьогодиншньому суспільству, зокрема українському.

У.Бек розглядає ризики як ключову характеристику сучасного суспільства, що змінює соціальні структури та взаємини. Він наголошує, що ризики виникають унаслідок людської діяльності, особливо через індустріальний та технологічний розвиток, мають глобальний характер і не прив'язані до конкретних територій [1, с. 22]. Ризики розподіляються нерівномірно, створюючи нові соціальні «позиції ризику», які можуть перетинатися з класовими поділами. Водночас вони мають ефект бумеранга, загрожуючи навіть тим, хто отримує з них вигоду. Прикладом є екологічні катастрофи чи атомне забруднення, актуалізовані через війну росії проти України, зокрема в контексті ризику застосування ядерної зброї. Соціолог підкреслює важливу різницю між багатством і ризиками: якщо багатством людина може володіти та керувати, то ризики роблять людину залежною. У ситуації ризику саме свідомість визначає буття, а не навпаки, як це відбувається в разі класової належності. Так, знання про ризики стають важливими і впливають на людські рішення та дії. Відповідно, старшокласники, здійснюючи вибір щодо здобуття вищої освіти чи майбутньої професії, перебувають не під безпосереднім впливом самих ризиків, а під впливом власного усвідомлення та оцінки цих ризиків.

Британська антропологиня М.Дуглас пропонує розглядати ризик як культурний конструкт, що відіграє роль у формуванні соціальної солідарності й регулюванні поведінки. Вона підкреслює, що ризики не існують самі по собі, а залежать від того, як їх трактують у конкретній культурі та суспільстві [2].

З огляду на ідеї М.Дуглас, навіть коли йдеться про об'єктивні загрози, як-от війна, сприйняття ризику у виборі професії залишається суб'єктивним і формується через колективні уявлення про те, що є бажаним або небажаним, безпечним чи небезпечним. Для старшокласників це означає, що їхній освітньо-професійний вибір часто залежить від соціальних норм та культурних очікувань, які визначають, що треба сприймати як ризик.

Німецький соціолог Н.Луман розмежовує поняття «ризик» та «небезпека». За його визначенням, небезпека є зовнішнім фактором, на який індивід не може вплинути, тоді як ризик пов'язаний з ухваленням конкретного рішення, відповідальність за яке несе сама людина. Учений підкреслює, що ризик не існує як об'єктивна реальність, а формується в процесі комунікації, суспільних оцінок і взаємодії [3]. Також він наголошує на неможливості існування ситуації абсолютної безпеки: будь-який вибір містить певний ризик [3, pp. 27–28]. Стосовно старшокласників це означає, що вибір освітньо-професійної траєкторії завжди пов'язаний із ризиком, а їхнє усвідомлення цього ризику

може суттєво відрізнятись залежно від різних факторів, зокрема місця проживання. Географічне розташування стає соціальною позицією, що визначає актуальність та інтенсивність сприйняття ризиків, пов'язаних з освітньо-професійним вибором у сучасних українських умовах.

Важливо також згадати британського соціолога З.Баумана, який у концепції плинної сучасності наголошує на нестабільності, індивідуалізації та непередбачуваності соціального життя. Він описує ризики як наслідок руйнування стабільних структур та зв'язків, через що люди змушені самостійно відповідати за свої життєві рішення. Використовуючи метафору «рідини», соціолог підкреслює мінливість сучасних умов, у яких індивіди постійно змінюють власні стратегії адаптації до непевності [4].

У контексті старшокласників це означає, що вони сьогодні, імовірно, обирають професії не за прикладом батьків чи з розрахунку на стабільність державної роботи, а керуючись власними здібностями та готовністю брати відповідальність за майбутнє. Окрім того, сучасні умови, вірогідно, формують готовність молодих людей змінювати професію в майбутньому, адаптуючись до нестабільних реалій плинної сучасності.

Британський соціолог Е.Гідденс наголошує на переході від природних до створених людиною («вироблених») ризиків, що є результатом технологічного та наукового прогресу [5, р. 4]. Він підтримує концепцію У.Бека про «організовану безвідповідальність», коли ризики розподіляються серед багатьох суб'єктів без чіткого визначення відповідальних осіб. Для протидії таким ризикам Е.Гідденс пропонує «запобіжний принцип» (precautionary principle), суть якого полягає в уживанні запобіжних заходів навіть у тих випадках, коли потенційні ризики не до кінця зрозумілі або доведені [5, pp. 8–9]. У контексті освітньо-професійних орієнтацій українських старшокласників це означає, що в умовах підвищеної невизначеності вони можуть обирати більш «безпечні» – тобто передбачувані та стабільні – професії, керуючись саме запобіжним принципом, намагаючись уникнути потенційних загроз у майбутньому.

Українська соціологиня Л.Сокурянська аналізувала вплив дистанційного навчання на суспільство, наголошуючи, що цей формат, попри розширення доступу до освіти, може спричинити негативні наслідки на глобальному, соціальному та особистісному рівнях. Зокрема, вона вказує на ризики інтелектуальної деградації через відсутність повноцінного спілкування, послаблення соціальної інтеграції студентів і зниження академічної автономії учнів [6].

В умовах сьогодиншньої кризи, що перевершує навіть пандемію COVID-19, ці ризики особливо загострилися. Як ми зазначали раніше, це може спричинити новий тип освітньої нерівності серед українських старшокласників: між тими, хто навчається дистанційно, і тими, хто має змогу відвідувати навчальні заклади офлайн [7]. Навчання

відбувається в різних форматах і в університетах залежно від безпекової ситуації в регіонах, а тому така ситуація потенційно загрожує нерівними умовами на ринку праці, оскільки випускників онлайн-формату можуть сприймати як менш компетентних порівняно з тими, хто навчався очно.

Важливо також зазначити, що освітньо-професійні орієнтації старшокласників також мають суттєві наслідки для всього суспільства. Від того який професійний вибір робитиме молодь, залежить майбутній розвиток України. Якщо більшість випускників буде орієнтуватися на здобуття освіти в Україні, це позитивно впливатиме на збереження трудового потенціалу країни. Водночас орієнтація на навчання за кордоном посилює проблему «відтоку мізків», що негативно відобразиться на демографічній ситуації та економіці країни.

Розрив між освітньо-професійними орієнтаціями старшокласників і реальними потребами суспільства можна побачити вже зараз. Після війни українське суспільство матиме значні потреби в спеціалістах технічних та інженерних галузей для відбудови інфраструктури. За даними вступної кампанії 2024 року, абітурієнти переважно обирали такі спеціальності, як «Психологія» (49 782), «Менеджмент» (47 813), «Філологія» (44 663), «Право» (40 265) та «Комп'ютерні науки» (33 121) [8]. Натомість інженерні, будівельні та інші технічні спеціальності залишаються малопопулярними серед молоді, що становить ризик нестачі фахівців у критично важливих для відбудови країни сферах. Проблема поглиблює також недостатній інтерес до освітніх і педагогічних спеціальностей, що може призвести до кадрової кризи в українській освіті.

Так, освітньо-професійні орієнтації старшокласників є суспільно важливим питанням, що потребує комплексного аналізу з огляду на довгострокові наслідки їхніх професійних виборів для майбутнього українського суспільства.

Для визначення актуальних освітньо-професійних орієнтацій старшокласників ми звернемося до всеукраїнського дослідження «Старшокласник – 2024: життєві та освітньо-професійні плани старшокласників України в умовах війни», проведеного Соціологічною асоціацією України у жовтні – грудні 2024 року. Дослідження проведено методом онлайн-опитування. У ньому взяли участь 2 043 учні 10–11 класів з Харкова, Одеси, Черкаса та міст Львівської області (Дрогобич, Борислав). Для аналізу дані зважено за регіонами.

Відповідаючи на запитання «Що ви збираєтеся робити одразу після закінчення школи?», 40 % старшокласників зазначили, що планують продовжити навчання в закладах вищої освіти в Україні, 12 % мають намір навчатися за кордоном, 11 % збираються поєднувати навчання з роботою, а 7 % хочуть вступити до закладів професійно-технічної освіти в Україні. Водночас значна частка респондентів (20 %) ще не визначилася зі своїми планами. Близько 2 % опитаних планують піти добровольцями на фронт. Так, загалом 49 % стар-

шокласників чітко планують залишитися в Україні. Щодо інших респондентів важко однозначно стверджувати, оскільки не всі запропоновані варіанти відповідей передбачали уточнення локації перебування (в Україні або за кордоном). Однак про намір виїхати за кордон для продовження навчання заявили сумарно 17 % опитаних.

За допомогою семантичного диференціала вивчено ставлення старшокласників до здобуття вищої освіти. Для оцінювання використано шкалу від –3 до 3, де значення «–3» означало максимальну згоду з негативними характеристиками, а «3» – з позитивними. Якщо поєднати оцінки «2» та «3», можна зазначити, що понад половина старшокласників сприймає здобуття вищої освіти як важливе (53 %), корисне (58 %) та потрібне (51 %). Крім того, 44 % опитаних погодилися, що це необхідний етап життя, натомість 8 % вважають це марною витратою часу (сума оцінок «–3» та «–2»). Водночас більшість старшокласників (70 %) оцінює процес здобуття вищої освіти як складний (сукупність оцінок «–3», «–2» та «–1»). Тож старшокласники усвідомлюють цінність та необхідність вищої освіти, попри те, що вважають процес її здобуття складним.

Розглянемо відповіді старшокласників на запитання про мотивацію здобути вищу освіту для них особисто та їхнього покоління загалом (рис. 1).

Відповіді переважно схожі, однак є кілька відмінностей. Наприклад, близько третини старшокласників зазначили, що для їхнього покоління суттєвим фактором здобуття вищої освіти є бажання батьків, тоді як стосовно себе таку відповідь дали лише 11 % респондентів. Це підтверджує припущення, що думка батьків не має вирішального значення для вибору освітньо-професійних орієнтацій старшокласників.

Відмінності помітні також у відповідях щодо мотивації досягти матеріального благополуччя. 62 % старшокласників вважають цей чинник значущим для свого покоління, водночас щодо себе так відповіли 73 %.

Загалом серед найважливіших мотивів здобуття вищої освіти як для свого покоління, так і для себе старшокласники визначили: можливість досягти матеріального добробуту (62 % та 73 %), здобути професійні знання (58 % та 63 %) й побудувати успішну кар'єру як в Україні, так і за кордоном (52 % та 57 %).

На запитання, чи визначилися вони вже з майбутньою професією, 53 % старшокласників відповіли, що так, тоді як 47 % ще в пошуку.

Старшокласники називають найбільш престижними такі професії та види зайнятості: підприємець / бізнесмен, лікар, юрист (по 52 %), програміст (47 %) і психолог (38 %). Найбільш привабливими особисто для себе вони вважають професії графічного дизайнера (31 %), підприємця / бізнесмена (30 %), психолога (28 %), юриста (25 %) та програміста (23 %). Водночас реально бачать себе в майбутньому в ролі графічних дизайнерів (22 %), психологів (18 %), підприємців / бізнесменів (17 %),

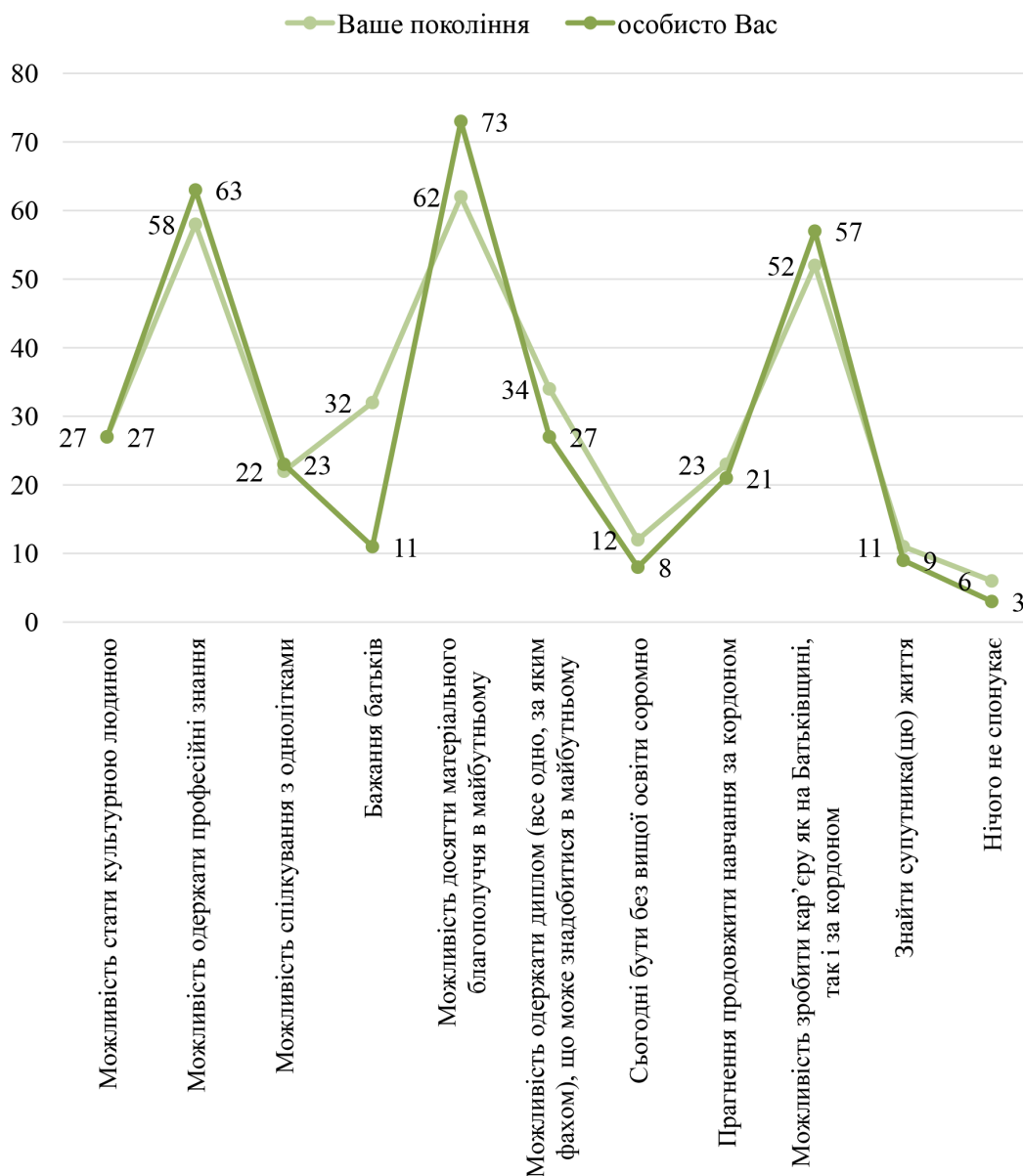


Рис. 1. Розподіл відповідей старшокласників на запитання «Що спонукає здобути вищу освіту...?», 2024 (у % до опитаних)

юристів (16 %), програмістів (15 %), лікарів (14 %) та перекладачів (14 %).

Повертаючись до нашої гіпотези про невідповідність між професійними орієнтаціями старшокласників і потребами українського суспільства, можна зафіксувати її підтвердження. Лише незначна частка старшокласників планує обирати робітничі професії, які критично необхідні для фізичної відбудови країни (4 %), а також професії вчителів (7 %), соціальних працівників, які є необхідними для роботи з вразливими категоріями населення (2 %), та інженерів (6 %). Навіть медичні спеціальності, особливо важливі в умовах війни та повоєнного відновлення, не є пріоритетними серед старшокласників: тільки 14 % хочуть стати лікарями, а медсестрами – лише 3 %.

Стосовно гіпотези про схильність старшокласників обирати «безпечні» професії, які передба-

чають стабільність та передбачуваність на ринку праці, ми не можемо її повністю підтвердити. Вибір старшокласників охоплює різні категорії професій, тому «безпечні» спеціальності не мають панівної позиції. Навпаки, старшокласники переважно прагнуть обирати професії, у яких ризики відіграють значну роль, особливо якщо говорити про самозайнятість.

Щодо місця майбутньої роботи після завершення освіти, то 38 % старшокласників планують заснувати власний бізнес. Ще 24 % прагнуть працювати за кордоном, що свідчить про ризик потенційної втрати людського капіталу України. Водночас лише 14 % опитаних хотіли б працювати в державних підприємствах або установах.

Висновки. Проведене дослідження дало змогу встановити, що в умовах суспільства ризику освітньо-професійні орієнтації українських старшоклас-

ників формуються під впливом численних зовнішніх і внутрішніх чинників: від безпекових загроз і соціокультурних очікувань до особистісного розуміння ризику. Зокрема, виявлено, що понад половина опитаних планує залишитися в Україні для продовження навчання, однак 17 % зазначають про намір здобувати освіту за кордоном, що свідчить про потенційні загрози «відтоку мізків». Старшокласники визнають цінність вищої освіти, попри усвідомлення її складності. Проте наявна суперечність між обраними професіями та реальними потребами українського суспільства в умовах війни й повоєнного відновлення. Учнівська молодь переважно тяжіє до гуманітарних і креативних професій, тоді як інженерні, педагогічні та робітничі спеціальності залишаються непопулярними, що створює ризики дефіциту кадрів у критично важливих сферах.

Також виявлено, що у відповідях респондентів простежується орієнтація на самозайнятість і гнучкі формати зайнятості, що відповідає умовам плінної сучасності. Це вказує на високий рівень індивідуалізації та відповідальності молоді за власне майбутнє.

Отже, одним із перспективних напрямів подальших досліджень у межах цієї проблематики може бути вивчення чинників формування освітньо-професійних орієнтацій старшокласників, де увага має бути зосереджена на тому, як підвищити їх мотивацію до здобуття суспільно важливих

у сучасних українських реаліях професій. Також важливою проблемою для майбутніх досліджень є прагнення старшокласників здобувати освіту за кордоном. Відповідно, необхідно вивчити, чи є шанси змінити їхню думку та мотивувати їх залишатися в Україні.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Beck U., Ritter M. Risk Society : Towards a New Modernity. Sage Publications; 1992. 261 p.
2. Douglas P. M. Risk and Blame: Essays in Cultural Theory (1st ed.). Routledge, 1992. 323 p.
3. Luhmann N. Risk: A Sociological Theory (1st ed.). Routledge, 2002. 236 p.
4. Bauman Z. Liquid modernity. Cambridge, UK : Malden, MA: Polity Press ; Blackwell, 2000.
5. Giddens A. Risk and Responsibility. The Modern Law Review, vol. 62, no. 1, 1999. P. 1–10.
6. Сокурянська Л. Г. Онлайн-освіта як соціальна та індивідуальна проблема. *Вісник Львівського університету. Серія соціологічна*. 2021. Вип. 15. С. 4–18.
7. Бєляєва В. Нові нерівності в освітньому середовищі України: можливості подолання. Соціологія у (пост)сучасності. Збірник тез доповідей XXII Міжнародної наукової конференції студентів, аспірантів, докторантів та молодих вчених (м. Харків, 15 березня 2024 року). Харків : ХНУ імені В. Н. Каразіна, 2024. С. 11–13.
8. Вступ. OCBITA.UA. URL: <https://vstup.osvita.ua/> (дата звернення: 25.03.25)

ВПЛИВ СОЦІАЛЬНОГО САМОПОЧУТТЯ ГРОМАДЯН НА СТАВЛЕННЯ ДО АКТУАЛЬНИХ ПРОБЛЕМ СЬОГОДЕННЯ

THE IMPACT OF CITIZENS' SOCIAL WELL-BEING ON ATTITUDES TOWARDS TODAY CURRENT PROBLEMS

У статті розкривається значення соціального самопочуття громадян, яке завжди було одним із важливих показників соціальних настроїв населення. Інтегральний індекс соціального самопочуття введений також і до загальнонаціонального моніторингового дослідження, методологія якого розроблена в Інституті соціології НАН України Н. В. Паніною. Ще в 1992 році вперше здійснено апробацію низки соціологічних індикаторів, які віддзеркалювали істотні соціальні зміни на шляху суспільства до ринкової економіки, правової держави й ефективної демократії. Шкала індексу соціального самопочуття охоплювала 44 пункти, що стосувалися різноманітних соціальних благ в 11 сферах життя людини; більш стислий варіант шкали (IISC-20), починаючи з 2006 року, щорічно включається до всеукраїнського моніторингу «Українське суспільство» Інституту соціології НАН України. Крім цього, соціологи проводять актуальні дослідження стану й динаміки соціального самопочуття населення, які становлять незаперечне підґрунтя для соціального прогнозування, як соціально-політичної ситуації в країні, так і потенційних змін у свідомості громадян, їхньому ставленні до подій сьогодення та їхнього життя загалом.

У статті ставиться питання про можливість зіставлення соціологічної інформації, зібраної різними соціологічними інституціями, для прогнозування розвитку ситуацій, ставлення до перебігу подій. Зокрема, значення цих показників суттєво актуалізувалися після початку повномасштабної російсько-української війни 24 лютого 2022 року. Науковий інтерес до можливостей використання зібраної соціологічної інформації для вирішення проблем припинення війни, умов перемир'я та подальшого післявоєнного відновлення України може стати значимим чинником вирішення нагальних потреб в управлінні, економіці, суспільних відносинах тощо.

Ключові слова: соціальне прогнозування, самопочуття громадян, соціально-психологічні настрої.

The article reveals the importance of the social well-being of citizens, which has always been one of the important indicators of the social mood of the population. The integral index of social well-being was also introduced into the nationwide monitoring study, the methodology of which was developed at the Institute of Sociology of the NAS of Ukraine by N. V. Panina. Back in 1992, a number of sociological indicators were first tested, which reflected significant social changes on the path of society to a free economy, a legal state and effective democracy. The scale of the social well-being index covered 44 items related to various social benefits in 11 areas of human life; a more concise version of the scale (IISC-20), starting from 2006, is annually included in the all-Ukrainian monitoring "Ukrainian Society" of the Institute of Sociology of the NAS of Ukraine. In addition, sociologists conduct current studies of the state and dynamics of the social well-being of the population, which constitute an indisputable basis for social forecasting, both of the socio-political situation in the country and of potential changes in the consciousness of citizens, their attitude to current events and their lives in general.

The article raises the question of the possibilities of comparing sociological information collected by various sociological institutions to predict the development of situations, attitudes to the course of events. In particular, the values of these indicators were significantly updated after the start of the full-scale Russian-Ukrainian war on February 24, 2022. Scientific interest in the possibilities of using the collected sociological information to solve the problems of ending the war, the conditions of the truce and the further post-war restoration of Ukraine can become a significant basis for solving urgent needs in management, economics, public relations, etc.

Key words: social forecasting, well-being of citizens, socio-psychological moods.

УДК 316.28
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2025.71.7>

Левцун О. Г.

к.соціол.н.,
доцент кафедри зв'язків
з громадськістю
Національний університет «Києво-
Могилянська академія»

Постановка проблеми. Соціологічне прогнозування, зокрема, у сфері соціально-політичної ситуації, імовірності посилення напруження в суспільстві, вивчення процесу аномії соціальних інститутів, інших феноменів суспільного життя здійснюється шляхом зіставлення показників соціологічних досліджень, які демонструють високий рівень валідності протягом десятиліть. Так відбувалося й із вимірюванням Інтегрального індексу соціального самопочуття (далі – ІІСС), який у повній версії включений до соціологічного моніторингу «Українське суспільство» Інституту соціології НАН України, починаючи з 2006 року.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблема вимірювання соціального самопочуття громадян – це насамперед проблема застосу-

вання ефективних індикаторів, серед яких чільне місце належить ІІСС. Як підкреслює С. Дембіцький, «ІІСС дає змогу оцінювати соціальне благополуччя серед населення України загалом на агрегованому рівні без звернення до значень індексу на рівні індивідуальних спостережень» [2, с. 111]. Такими індикаторами можуть бути: а) показники довіри до інститутів влади; б) показники довіри до засобів і конкретних суб'єктів масової комунікації, що формують «образи» соціальних інститутів і різних гілок влади, відповідно, формуючи рівень довіри до них; в) рівень задоволеності життям.

Сфери соціальної життєдіяльності, які знаходяться у фокусі ІІСС стосуються соціальних відносин, соціальної безпеки, національних відносин, соціально-політичної сфери, професійно-трудових

відносин, інформаційно-культурної та рекреаційно-культурної сфер, а також матеріально-побутової сфери (1 і 2 рівнів), особистісної та сфери міжособистісних відносин [2, с. 115]. Крім оцінювання актуальності різних сфер життя, що фактично фіксує ІСС, сьогодні – під час російсько-української війни, соціологам важливо спиратися у висновках також на рівень довіри до інститутів влади, показники довіри до ЗМІ та їхніх конкретних суб'єктів, що активно формують як самі «образи» соціальних інститутів і відповідних гілок влади; довіру до суб'єктів громадянського суспільства (зокрема волонтерських організацій), зважаючи на зростання рівня довіри до них; також рівень задоволеності життям загалом, що, зокрема, і фіксує ІСС.

Актуальні дослідження соціального самопочуття, соціально-психологічних настроїв населення й соціального напруження проводять й інші соціологічні центри й інституції. Учені створюють колаборації для вивчення цих питань. Зокрема, до виконання науково-дослідницької роботи за конкурсною тематикою НАН України «Стресові стани населення України в контексті війни: розповсюдженість, групи ризику та шляхи компенсації» залучені такі відомі науковці-соціологи та соціальні-психологи, як Є.Головаха, С.Дембіцький, О.Злобіна, Л.Найдьонова, В.Степаненко [8]; постійний зондаж проблеми соціально-політичних настроїв і соціального самопочуття населення проводить у дослідженнях Центр Разумкова, інші соціологічні інституції та дослідницькі групи.

Виклад основного матеріалу дослідження. Згідно з методологічними міркуваннями С.Дембіцького, «відкидаючи важливість внутрішньої узгодженості індексу, все одно необхідно оцінити актуальність різних сфер соціальної життєдіяльності. ... У технічному плані оцінювання включає обчислення кореляції між індексом ІСС-44 та індексами тих індикаторів, що змістовно описують різноманітні сфери соціальної життєдіяльності, а також розгляд розподілів варіантів відповіді «не цікавить», що варіює від 0 (для кожного з чотирьох індикаторів вказано достатність/недостатність благ) до 4 (всі індикатори відповідної підгрупи не цікавлять респондента)» [2, с. 114].

*Діапазон шкали соціального самопочуття ІСС-20 – від 20 до 60 балів; 40 балів – середнє значення (умовний нуль), нижче за який перебувають показники негативного рівня задоволення потреб.

Джерело: Українське суспільство: Моніторинг соціальних змін / за ред. д.е.н. В. Ворони, д.соц.н. М. Шульги. Київ : Інститут соціології НАНУ, 2020. Вип. 7 (21). С. 494 [11].

Вище наведено (у таблиці 1) результати використання скороченої версії методики ІСС-20, що доступні в матеріалах соціологічного моніторингу

«Українське суспільство», який поводить щорічно Інститут соціології НАНУ, за 2020 рік. Зі спостережень соціологів відомо, що коливання насиченості індексу соціального самопочуття (виходячи з максимуму 60 балів) є найбільшими в періоди турбулентності суспільства, зокрема в роки президентських електоральних кампаній (2004 рік, 2010 рік тощо), а також протягом 2014–2018 років, що можна пов'язати з напруженістю у зв'язку із зовнішніми загрозами й нестабільністю соціально-економічного стану країни [2]. Відтак можна зробити висновок, що виміри соціального самопочуття стають актуальнішими в періоди криз, найбільшою з яких є, безперечно, війна.

Цінність такого соціального важеля, як довіра, є незаперечним показником, що може стати підґрунтям, наприклад, для організації публічного дискурсу (на чому наголошував Ф.Фукуяма), де досягнення консенсусу посідало б головне місце і ставало б справжньою метою й фокусом цілепокладання учасників «дискурсивного конфлікту» [13]. Або отримати підтвердження в процесі потенційного досягнення такої перспективи. Запорукою цього може бути в сучасному суспільстві високий рівень збалансованості думок, тобто можливості представлення різних думок як у ЗМІ, так і в публічній сфері.

Виходячи з того, що картина світу сучасної людини формується переважно ЗМІ й соціальними мережами, можна констатувати, що «дискурс мас-медіа в його політично орієнтованому секторі нині є не тільки багат шаровим, а й достатньо строкатим, він скоріше не «вибудовує», а руйнує певні сподівання реципієнтів мас-медіа. Це спонукає до дещо парадоксального висновку: якщо все більше людей не можуть довіряти власному уряду, політичній владі або взяти «на віру» якусь позитивну світоглядну доктрину, то в такому суспільстві, групах і спільнотах народжується віра «від протилежного», де кожен має свою так звану «негативну віру» [9, с. 179]. У тісній кореляції з подібними настроями знаходиться й відчуття рівня безпеки. Як зазначають В.Бакіров та І.Рущенко, «рівень соціальної безпеки перебуває у зворотній кореляційній залежності з вірогідністю настання негативних сценаріїв майбутнього, які можуть коливатися у широкому діапазоні від нештатних ситуацій, форс-мажору до соціальної катастрофи й припинення існування системи як такої. Отже, пониження рівня безпеки робить більш високою вірогідність настання негативних сценаріїв у близькому або віддаленому майбутньому» [1, с. 291].

Можливість прогнозування рівня таких впливів на свідомість і самопочуття населення щодо відчуття ймовірності настання негативних сценаріїв у майбутньому вже само по собі може стати

Таблиця 1

Інтегральний індекс соціального самопочуття

	1996	1998	2000	2002	2004	2006	2008	2010	2012	2014	2016	2018	2020
ІСС-20*	35,1	33,7	34,8	34,8	37,3	38,3	39,4	38,6	37,4	39,5	38,9	39,2	40,0

суттєвою точкою відліку в прийнятті рішень як на період установалення перемир'я, так і в подальшому – у процесі відновлення України після закінчення війни.

Водночас «разом із лояльністю до суспільного ладу передумовою існування, стійкості та сталості соцієтальної спільноти вважається солідарність із нею різних типів колективів у її складі» [7, с. 58]. Серед результатів здійснюваних Інститутом соціології НАНУ щорічних моніторингових опитувань з часу початку російсько-української війни звертають на себе увагу відповіді, що стосуються прагнень держави в цей непростий період (таблиця 2).

Таблиця 2
Відповіді на запитання «Як Ви вважаєте, до чого з перерахованого має зараз прагнути наша держава насамперед?»

	2023 рік
До покращення життя якомога більшої кількості громадян, навіть якщо чиєсь життя погіршиться	16,1 %
До забезпечення особистої свободи громадян	17,9 %
До створення умов, за яких громадяни займають ті позиції, які відповідають їхнім здібностям	59,4 %
Важко відповісти/Немає відповіді	6,6 %

Джерело: Українське суспільство в умовах війни 2023 / Інститут соціології НАНУ. Київ, 2024. С. 330 [10].

Певною опозицією стосовно відомого вислову Ф. Фукуями щодо «кінця ідеології» [14], яке стосувалося загроз, пов'язаних із монополізацією глобального світу, постають результати соціологічних досліджень третього року російсько-української війни, які демонструють досить високий рівень оптимістичних настроїв, зокрема, щодо важливості забезпечення особистої свободи громадян і створення державою умов, що відповідають їхнім здібностям (таблиця 2). Крім цього, у відповідях на запитання моніторингу «Як Ви оцінюєте ефективність української держави на сучасному етапі?» більшість (78,9 %) респондентів вважають, відповідно, що центральні органи влади частково справляються (58,9 %) або справляються майже зі всіма своїми обов'язками (20 %). Порівняно з 2022 роком (87,5 %) ця цифра зменшилася на 8,6 %, проте порівняно з 2021 роком (45,7 %) – суттєво збільшилася (майже вдвічі), що свідчить про досить високий рівень консолідації громадян навколо влади. Отже, рівень соціального благополуччя, що відслідковується за вищезгаданою методикою ІСС-20, очевидно, актуалізується відповідно до умов існування держави й кожного члена суспільства. Згідно з думкою С. Дембіцького, «передусім кожен аспект соціального благополуччя, що входить до змісту ІСС-20, можна оцінити з точки зору його актуальності для респондентів» [2, с. 111].

На початку четвертого року російсько-української війни, коли однією з найбільш актуальних тем політичного й медіадискурсу стала тема потенцій-

них перемовин і припинення вогню, набули особливої важливості орієнтації населення щодо умов припинення війни (таблиця 3).

Таблиця 3
Відповіді на запитання «Що буде достатньо для перемоги України у війні, окрім повного припинення атак Росії?»

	2023 рік
Утримання всіх зараз контрольованих Україною територій	1,6 %
Повернення всіх територій, крім Донбасу	1,5 %
Повернення всіх територій, крім Криму	3,7 %
Повернення всіх або більшості територій, захоплених після 24 лютого 2022 року	4,1 %
Повернення всіх територій у кордонах 1991 року	83,5 %
Важко відповісти/Немає відповіді	5,5 %

Джерело: Українське суспільство в умовах війни 2023 / Інститут соціології НАНУ. Київ, 2024. С. 337 [10].

Важливо зіставити ці дані з результатами опитування, що проведено соціологічною службою Центру Разумкова з 28 лютого по 6 березня 2025 року, під час якого респондентам «ставилося запитання, чи варто Україні заради припинення Росією війни погоджуватися на виконання певних умов, висунутих В. Путіним. Лише 8 % опитаних (6 % у Західному та Центральному регіонах, 10 % у Східному та 14 % у Південному регіонах) погодилися б на те, щоб українські війська були повністю виведені з Донецької, Луганської, Херсонської й Запорізької областей (з усієї території цих областей у межах їхніх адміністративних кордонів). Не погоджуються на виконання цієї умови 78 % респондентів» [4]. Ці результати також підтверджують орієнтації українців на спротив агресору. Пояснення цим настроєм знаходимо у В. Різника, який уважає, що «важливість та актуальність соціологічних досліджень соціальних наслідків російсько-української війни полягають у тому факті, що її невід'ємною складовою є безкомпромісне інформаційно-психологічне й культурно-сміслові протиставлення. Метою агресора в ньому є делегітимація самого існування української соцієтальної спільноти та її права на самовизначення» [7, с. 85].

Цю думку можна також проілюструвати даними Центру Разумкова про те, що тільки «5 % опитаних (2 % у Західному, 3 % у Центральному, 6 % у Східному та 15 % у Південному регіонах) погодилися б на те, щоб у міжнародних договорах був зафіксований статус Донецької, Луганської, Херсонської і Запорізької областей, Криму та Севастополя як регіонів Росії. Не погоджуються на виконання цієї умови 82 % опитаних. 7 % опитаних (2 % у Західному, 8 % у Центральному, 11 % у Східному та Південному регіонах) погодилися б на те, щоб усі західні санкції проти Росії були скасовані. Не погоджуються на це 78 % респондентів. Дещо більша (22 %) частка респондентів (8 % у Західному, 26 % у Центральному, 24,5 % у Східному та 33,5 %

у Південному регіонах) готова заради припинення війни погодитися на те, щоб нейтральний, позаблоковий, без'ядерний статус України був зафіксований у Конституції України. Проте більшість (56 %) виступають проти цього» [4].

Відсутність готовності йти на територіальні поступки залишається практично незмінною порівняно з червнем 2024 року [Ibid].

У доповіді у травні 2022 року С.Дембіцький зазначав, що «з плином часу люди стають більш виваженими в оцінках того, скільки часу знадобиться Україні для перемоги. Якщо на початку активних бойових дій абсолютна більшість вірила, що війна закінчиться на нашу користь за кілька тижнів, то ближче до квітня значна кількість населення змінила свій прогноз у бік збільшення терміну – до кількох місяців або навіть до року. При цьому не вірять у перемогу лише близько 1 % опитаних. Цікаво, як з роками змінювалися тенденції щодо відповіді на питання «Чи готові Ви відстоювати територіальну цілісність України зі зброєю в руках?»... Характерно, що в березні 2022 р. абсолютна більшість (59 %) населення однозначно готова захищати країну зі зброєю в руках, ще 21 % – скоріше за все готові, що в сукупності становить 80% респондентів, готових стати на захист цілісності України (для порівняння: у 2020 р. таких було 59 %)» [3].

Дослідження Factum Group Ukraine під назвою «Індекс самопочуття українців», яке проведено у вересні 2024 року зафіксувало також самооцінку психологічного стану населення із самого початку повномасштабної російсько-української війни. Результатами дослідження зафіксовано, що «оцінюючи власний психологічний стан на 24 лютого 2022 р. (на перший день повномасштабної війни) за шкалою від 0 до 10, де 0 означає «максимальний рівень спокою, упевненості», а 10 відповідає

максимальному рівню паніки, страху, невпевненості, респонденти його оцінили в середньому 7,5 балами (59 % оцінили балами від 8 до 10, що відповідають високому рівню паніки, страху, невпевненості)» [12].

Привертає увагу той факт, що до початку повномасштабної російсько-української війни населення було налаштоване більш критично й настрої невпевненості переважали більше, ніж це було вже після початку війни у 2023 році. Дослідження Центру Разумкова свідчать про те, що навіть такий показник, як вектор загального розвитку подій в Україні (результати відповідей на запитання «Якщо говорити загалом, як ви вважаєте, події в Україні розвиваються в правильному чи неправильному напрямі?» наведені в таблиці 4), мав амплітуду від максимально критичних оцінок у грудні 2021 року (65,5 %) до зменшення їх майже на 20 % у лютому-березні 2025 року, а пік позитивних оцінок припав на лютий-березень 2023 року (60,6 %) [5].

З висновків вищезгаданого дослідження звертає на себе увагу те, що «28 % українців вірять, що Україна здатна подолати існуючі проблеми та труднощі протягом найближчих кількох років, 47 % вважають, що Україна зможе подолати проблеми у більш віддаленій перспективі, і 10 % – що Україна не здатна подолати існуючі проблеми (решта – не визначилися). Найбільш оптимістично українці оцінювали перспективи подолання проблем і труднощів наприкінці 2022 – на початку 2023 року (наприклад, у лютому-березні 2023 року – відповідно 49 %, 36 % і 3 %). А оцінки перед початком повномасштабної війни (у грудні 2021 року – відповідно 18 %, 54 % і 18 %) були більш песимістичними» [5].

Спостереження соціологів і соціальних психологів дають змогу обґрунтовано стверджувати, що «на макросоціальному рівні концепти

Таблиця 4

Відповіді на запитання «Якщо говорити загалом, як ви вважаєте, події в Україні розвиваються в правильному чи неправильному напрямі?»

Період опитувань	У правильному напрямі	У неправильному напрямі	Важко відповісти
Грудень 2021	20,3	65,5	14,2
Вересень-жовтень 2022	51,0	27,8	21,3
Лютий-березень 2023	60,6	21,0	18,5
Липень 2023	52,1	26,8	21,1
Вересень 2023	48,7	30,5	20,8
Грудень 2023	45,3	33,2	21,5
Січень 2024	40,6	38,0	21,4
Березень 2024	37,7	38,7	23,5
Червень 2024	32,9	47,4	19,6
Серпень 2024	39,8	37,1	23,1
Вересень 2024	33,4	48,0	18,6
Лютий-березень 2025	31,7	46,0	22,4

Джерело: Оцінка ситуації в країні, довіра до соціальних інститутів, політиків, посадовців та громадських діячів, ставлення до виборів під час війни, віра в перемогу. 28 лютого – 6 березня 2025 року. Прес-реліз. URL: <https://razumkov.org.ua/napriamky/sotsiologichni-doslidzhennia/otsinka-sytuatsii-v-kraini-dovira-do-sotsialnykh-institutiv-politykiv-posadovtsiv-ta-gromadskykh-diiachiv-stavlennia-do-vyboriv-pid-chas-viiny-vira-peremogu-liutyiberezen-2025r> [5].

групової згуртованості та соціального капіталу можуть трансформуватися в актуалізаціях національно-громадянської ідентичності та зміцненні загальнонаціональної єдності. Наприклад, ці соціально-психологічні чинники є сприятливими для стійкості українського суспільства за обставин військової агресії проти країни» [8, с. 34].

Можна передбачити, що частково певна стійкість щодо кризових ситуацій напрацьована ще під час пандемічної кризи, з початком повномасштабної війни можливості концентрації та можливості інтеріоризації стресогенних обставин лише посилювалися. У комплексі це й становило ті елементи стесостійкості, які допомагали людям під час російсько-української війни. Тому не дивно, що в дослідженні, проведеному Центром Разумкова у 2024 році, «оцінюючи власний психологічний стан на час проведення опитування (тобто у вересні 2024 р.), респонденти його оцінили краще (в середньому 5,9 балами), ніж стан на початку війни. При цьому частка тих, хто оцінив його балами від 8 до 10, зменшилася порівняно з оцінкою стану на день початку війни з 59 % до 27 %, що свідчить про істотне покращення психологічного стану порівняно з початком війни» [6].

Висновки з проведеного дослідження. Практичний досвід провідних українських соціологів з вивчення й вимірювання соціального самопочуття населення, соціально-психологічного стану населення й соціально-політичних настроїв сформував надійне науково-методологічне підґрунтя, що дає змогу прогнозувати перспективи консолідації населення України, його стресостійкість і соціальний потенціал відновлення країни після завершення війни.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Бакіров В., Рущенко І. Російсько-українська війна і зміна парадигми національної безпеки. *Українське суспільство в умовах війни. Рік 2023* : колективна монографія / С. Дембіцький, О. Злобіна, Н. Костенко та ін. ; за ред. член.-кор. НАН України, д.філос.н. Є. Головахи, д.соц.н. С. Макеєва. Київ : Інститут соціології НАН України, 2023. С. 289–322.
2. Дембіцький С. Інтегральний індекс соціального самопочуття: альтернативний підхід. *Соціологія: теорія, методи, маркетинг*. 2017. № 4. С. 109–129. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/stmm_2017_4_10.
3. Дембіцький С. Оцінки соціально-психологічного стану населення України в умовах війни. Стенограма доповіді на засіданні Президії НАН України 4 травня 2022 року. URL: visnyk-nanu.org.ua.
4. Дослідження Центру Разумкова. Готовність громадян України до поступок заради припинення війни. Прес-реліз. URL: [https://razumkov.org.ua/napriamky/sotsiologichni-doslidzhennia/gotovnist-](https://razumkov.org.ua/napriamky/sotsiologichni-doslidzhennia/gotovnist-gromadian-ukrainy-do-postupok-zarady-prypynennia-viiny-liutyi-berezen-2025r)

[gromadian-ukrainy-do-postupok-zarady-prypynennia-viiny-liutyi-berezen-2025r](https://razumkov.org.ua/napriamky/sotsiologichni-doslidzhennia/otsinka-sytuatsii-v-kraini-dovira-do-socialnykh-institutiv-politikiv-posadovtsev-ta-gromadskykh-diyachiv-stavleniya-do-vyboriv-pid-chas-viiny-vira-v-peremogu).

5. Дослідження Центру Разумкова. Оцінка ситуації в країні, довіра до соціальних інститутів, політиків, посадовців та громадських діячів, ставлення до виборів під час війни, віра в перемогу. Прес-реліз. URL: <https://razumkov.org.ua/napriamky/sotsiologichni-doslidzhennia/otsinka-sytuatsii-v-kraini-dovira-do-sotsialnykh-institutiv-politikiv-posadovtsev-ta-gromadskykh-diiachiv-stavleniya-do-vyboriv-pid-chas-viiny-vira-v-peremogu-liutyiberezen-2025r>.

6. Дослідження Центру Разумкова. Оцінки громадянами соціально-економічної ситуації та соціально-економічної політики влади, соціальне самопочуття громадян (вересень 2024 р.). Прес-реліз. URL: <https://razumkov.org.ua/napriamky/sotsiologichni-doslidzhennia/otsinky-gromadianamy-sotsialnoekonomichnoi-sytuatsii-ta-sotsialnoekonomichnoi-polityky-vlady-sotsialne-samopochuttia-gromadian-veresen-2024r>

7. Резнік В. Війна й українська соціетальна спільнота: динаміка легітимації та солідаризації. *Українське суспільство в умовах війни. Рік 2023* : колективна монографія / С. Дембіцький, О. Злобіна, Н. Костенко та ін. ; за ред. член.-кор. НАН України, д.філос.н. Є. Головахи, д.соц.н. С. Макеєва. Київ : Інститут соціології НАН України, 2023. С. 45–86.

8. Стрес, спричинений війною, та ресурси соціально-психологічної стійкості: огляд теоретичних концептуалізацій / В. Степаненко, О. Злобіна, Є. Головаха й інші. *Соціологія: теорія, методи, маркетинг*. 2023. № 4. С. 22–39.

9. Суська О.О. Інформаційне поле персоніфікованого суб'єкта в медіапросторі сучасного суспільства : дис. ... докт. соціол. наук. Київ, 2020. 576 с.

10. Українське суспільство в умовах війни. Рік 2023 : колективна монографія / С. Дембіцький, О. Злобіна, Н. Костенко та ін. ; за ред. член.-кор. НАН України, д.філос.н. Є. Головахи, д.соц.н. С. Макеєва. Київ : Інститут соціології НАН України, 2023. 343 с.

11. Українське суспільство: Моніторинг соціальних змін / за ред. д.е.н. В. Ворони, д.соц.н. М. Шульги. Київ : Інститут соціології НАНУ, 2020. Вип. 7 (21). 546 с.

12. Factum Group Ukraine. Індекс самопочуття українців. Березень 2023. URL: https://youkraina.com.ua/files/Factum_Group_YOU%D0%BA%D1%80%D0%B0%D1%97%D0%BD%D0%B0_%D0%9C%D1%96%D0%BD%D1%96%D0%B2%D0%B8%D0%BF%D1%83%D1%81%D0%BA1_%D0%A1%D0%B0%D0%BC%D0%BE%D0%BF%D0%BE%D1%87%D1%83%D1%82%D1%82%D1%8F.pdf

13. Fukuyama F. The End of History and the Last Man. Free Press, 1992.

14. Fukuyama F. The Great Disruption: Human Nature and the Reconstitution of Social Order. Free Press, 1999.

THE ROLE OF MODERN UNIVERSITIES IN THE DEVELOPMENT OF THE CONCEPT OF LIFELONG LEARNING: THEORETICAL FOUNDATIONS AND THE UKRAINIAN CONTEXT

РОЛЬ СУЧАСНИХ УНІВЕРСИТЕТІВ У РОЗВИТКУ КОНЦЕПЦІЇ НАВЧАННЯ ПРОТЯГОМ УСЬОГО ЖИТТЯ: ТЕОРЕТИЧНІ ПІДСТАВИ Й УКРАЇНСЬКИЙ КОНТЕКСТ

In the context of rapid technological progress and globalization, the concept of continuous learning or lifelong learning is of particular importance, since it becomes obvious that a one-time education, typical of the traditional educational system, is not able to meet the growing needs of the individual, the labor market and society as a whole. In this regard, higher education institutions face a new strategic task – to provide conditions for continuous personal and professional development of citizens throughout their lives, which requires a fundamental rethinking of the role of universities and the transformation of their educational practices and models. The authors consider the theoretical foundations of this approach, namely: M. Knowles's andragogy, D. Mezirow's theory of transformative learning, D. Levinson's concept of personality development stages, as well as K. Dweck's theory of "flexible consciousness". The authors substantiate the importance of andragogy as a theoretical direction that allows universities to take into account the characteristics and needs of adult learners, to create educational programs focused on practical orientation, independence and internal motivation of adult students.

The authors examine the first steps in implementing the lifelong learning concept in Ukrainian universities, which were significantly accelerated by the pandemic, war, and digitalization of higher education in Ukraine. The authors emphasize the need for universities to create adaptive educational ecosystems that will integrate formal, non-formal, and informal forms of learning and allow citizens to freely form individual educational trajectories.

The article is a comprehensive study of the lifelong learning concept, examining its theoretical foundations, practical challenges, and implementation prospects. The findings can form the basis for developing effective educational strategies that will contribute to the sustainable development of society, the formation of a culture of lifelong learning, and the competitiveness of Ukraine at the international level.

The article was written as part of the project Erasmus+ KA2 CBHE "Students' Personalised Learning Model, Based on the Virtual Learning Environment of Intellectual Tutoring "Learning with No Limits" – SMART-PL" (project number 101082928).

Key words: *lifelong learning, continuous learning, andragogy, distance learning, adaptive learning, educational trajectories, professional retraining, educational policy.*

В умовах нестримного технологічного прогресу та глобалізації концепція безперервного навчання, або lifelong learning, набуває особливого значення, оскільки стає очевидним, що одноразове здобуття освіти, характерне для традиційної освітньої системи, не здатне задовольнити все більші потреби особистості, ринку праці й суспільства загалом. У зв'язку з цим перед вищими навчальними закладами постає нове стратегічне завдання – забезпечити умови безперервного особистісного та професійного розвитку громадян протягом усього життя, що потребує фундаментального переосмислення ролі університетів і трансформації їхніх освітніх практик і моделей. Автори розглядають теоретичні підстави цього підходу, а саме: андрагогіку М. Ноулза, теорію трансформативного навчання Д. Мезірова, концепцію стадій розвитку особистості Д. Левінсона, а також теорію «гнучкої свідомості» К. Двека. Крім того, обґрунтовують важливість андрагогіки як теоретичного спрямування, що дає змогу університетам урахувати особливості й запити дорослих учнів, створювати освітні програми, орієнтовані на практичну спрямованість, самостійність і внутрішню мотивацію дорослих студентів.

Автори досліджують перші кроки впровадження концепції lifelong learning в українських ВНЗ, які були значно прискорені пандемією, війною та цифровізацією вищої освіти в Україні. Наголошують на необхідності створення університетами адаптивних освітніх екосистем, які інтегруватимуть формальні, неформальні й інформальні форми навчання, дадуть громадянам змогу вільно формувати індивідуальні освітні траєкторії.

Стаття є комплексним дослідженням концепції навчання протягом життя, містить розгляд її теоретичних основ, практичних викликів і перспектив впровадження. Отримані висновки можуть стати основою для розроблення ефективних освітніх стратегій, які сприятимуть сталому розвитку суспільства, формуванню культури постійного навчання й конкурентоспроможності України на міжнародному рівні.

Статтю підготовлено в рамках проекту ERASMUS 101082928-Students' Personalised Learning Model, Based on the Virtual Learning Environment of Intellectual Tutoring "Learning with No Limits" – SMART-PL.

Ключові слова: *lifelong learning, безперервне навчання, андрагогіка, дистанційне навчання, адаптивне навчання, освітні траєкторії, професійна перепідготовка, освітня політика.*

УДК 378.046.4:374.7(477)
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2025.71.8>

Nekhaenko O. V.

PhD in Sociology,
Associate Professor at the Department
of Political Sociology
V. N. Karazin Kharkiv National University

Lytovchenko A. D.

PhD in Sociology,
Associate Professor at the Department
of Political Sociology
V. N. Karazin Kharkiv National University

Yashkina D. D.

PhD in Sociology,
Senior Lecturer at the Department
of Political Sociology,
V. N. Karazin Kharkiv National University

The modern world places new, increasingly complex and diverse demands on people. Globalization, technological innovations, changes in the labor market and demographic shifts require

constant updating of knowledge and competencies. The concept of lifelong learning is becoming a prerequisite for a successful professional and personal life. Skills that were in demand 10 years ago may be

outdated tomorrow. In this context, a person's ability to learn continuously becomes the most important competence, ensuring their competitiveness and professional sustainability.

According to a study **by the World Economies Forum (WEF)**, more than **40 % of workers worldwide** will need to retrain within the next 5 years due to automation and digitalization¹. Many professions are disappearing or changing dramatically. For example, traditional accounting tasks are increasingly being automated, and data processing, cybersecurity, and artificial intelligence specialists are becoming increasingly in demand. In medicine, technological advances allow doctors to use artificial intelligence for diagnostics, and biotechnology is creating new treatment methods. This requires professionals to update their knowledge constantly. If 20 years ago, many students joked that they would have to retrain immediately after receiving their diploma, today the need for continuous learning has turned the joke into a truism.

The UN predicts that by 2050 the proportion of people over 60 in the world's population will almost double². This means that the concept of "one education for life" is becoming obsolete. People will work longer and change careers several times, which will require intellectual flexibility and willpower to learn and retrain.

Nevertheless, the problem is not limited to changes in the labor market. Modern society faces large-scale challenges – from climate crises to ethical issues related to technological development. In order to make informed decisions, citizens must constantly update their knowledge and critically evaluate information. In the context of information overload, the pressure of manipulative technologies and the spread of fake news, the ability to learn and think critically is becoming an important tool for personal development and the sustainability of the social order.

However, the question remains open: **who and how should organize this process?** If in the traditional educational system, learning is associated with a certain age stage, and then in the conditions of lifelong learning it should become continuous and accessible to people of different ages and professions. Here, universities can and, in our opinion, should play a key role, adapting their structures, programs and teaching methods to the new reality. In this article, we examine the transformation of higher education as a response to new societal demands, highlighting key strategies that allow universities to remain relevant in a rapidly changing educational space.

Theoretical framework. The *lifelong learning* concept based on several key theoretical approaches formed by the works of famous educators and representatives of other scientific fields. One of them is **andragogy**. The German educator Alexander Kapp first introduced the term "andragogy" in

1833 to describe the specifics of adult education. However, this concept received wide recognition and development thanks to the works of the American educator Malcolm Knowles in the 1970s. Knowles highlighted the features of adult learning, including their desire for independence, practical focus and rich life experience that influences the learning process. He emphasized that adult learners are motivated by internal factors and strive for the direct application of the knowledge they have acquired [3].

Modern universities are increasingly seen not only as places for basic education, but also as centers of lifelong learning, capable of supporting the professional and personal development of individuals throughout their lives. As we have already indicated, this is due to the rapid development of technology and the economy, which requires constant updating of knowledge, while demographic changes lead to an increase in the number of mature students who need new competencies. In order to fulfill the function of lifelong learning effectively, universities must rethink their educational mission, using key theoretical approaches developed in the field of andragogy, transformative learning theory, the concept of flexible consciousness, and research on the stages of personality development. Andragogy focuses on the specific features of adult learning: in addition to a generally more attentive and skeptical attitude to the material, students expect practical orientation of programs oriented towards their experience, independence, and current career goals. This means that universities need to implement more flexible educational formats (modular courses, micro-degrees and distance learning systems), that allow learners to combine work, family and study. At the same time, transformative learning theory emphasizes that critical reflection on experience plays a key role in the learning process, especially among adults. This requires universities to create learning environments that encourage analysis, reflection and reconsideration of established views, which is especially relevant in the context of an ever-changing labor market and societal challenges.

American psychologist Daniel Levinson developed the **stage-crisis theory of personality development**, based on extensive research into the biographies of men and women between the ages of 35 and 45. He identified a sequence of "seasons" of life, each characterized by specific tasks and crises. Levinson believed that adults continue to develop and change throughout their lives, passing through stages such as early adulthood (17–45 years), middle adulthood (40–65 years), and late adulthood (60 years and beyond). These stages emphasize the need for continuous education to adapt to new life challenges and roles [5].

Jack Mezirow, an American professor, proposed the theory of transformative learning, which focuses on how adults change their preconceived notions and beliefs through critical reflection on experiences. According to Mezirow, transformative learning occurs

¹ The Future of Jobs Report. World Economic Forum. URL: <https://www.weforum.org/publications/the-future-of-jobs-report-2020/>

² URL: <https://news.un.org/ru/story/2023/06/1442007>

when an individual is confronted with a “disorienting dilemma” that causes a reconsideration of previous assumptions and leads to a more open and inclusive worldview. This theory emphasizes the importance of critical thinking and reflection in the adult learning process [6].

Transformative learning theory explains how adult learners can not only acquire new knowledge, but also change their worldviews, critically rethink their experiences, and adapt to new conditions. In today's rapidly changing world, critical thinking skills and the ability to analyze and reconsider one's beliefs are becoming no less important than professional competencies. It is emphasized that adult learning should go beyond traditional information acquisition and include elements of deep analysis and self-development. Universities can use transformative learning principles to create programs aimed at developing critical understanding of information, especially in a digital society where the spread of fake news and manipulative narratives requires a conscious approach to data processing. For example, programs focused on change management, adaptation to new technologies, or leadership can include modules that help learners analyze their own stereotypes, master new perspectives, and form a more inclusive worldview. In addition, transformative learning theory can be useful for training professionals who need to regularly update their knowledge and adapt to new realities. In such fields as medicine, education, business management, and public administration, professionals are constantly faced with the need to re-evaluate their approaches and decisions. Universities using transformative learning principles can implement active learning methods, including case studies, role-playing games, and simulations of real situations that stimulate students to reflect and become aware of their cognitive barriers. Finally, this approach focuses on dialogic learning – in university programs, this can be implemented through group projects, debates, mentoring programs, and interdisciplinary studies, which is especially valuable in a global society that requires intercultural competence and the ability to take into account a variety of points of view. Thus, the integration of transformative learning principles into the educational strategies of universities allows not only to increase the effectiveness of adult learning, but also to prepare people for active participation in a rapidly changing world, developing their resistance to change, readiness to adapt and the ability to rethink their professional and personal trajectory productively.

The next concept we will look at was developed by Stanford psychology professor Carol Dweck, who coined the term “growth mindset”, which describes the belief that abilities and intelligence can be developed through effort and learning. People with this mindset perceive challenges as opportunities for growth, which motivates them to continually learn and improve throughout their lives. This concept is related directly to lifelong learning, as it emphasizes the importance of a growth and adaptive mindset [1].

The concept of flexible consciousness demonstrates that learning ability is not a fixed characteristic, but a skill that can be developed. This means that universities should create a culture of lifelong learning, encouraging students and graduates to strive for continuous growth and adaptation. This is not only about introducing retraining and advanced training programs, but also about changing the educational paradigm itself – from receiving a one-time education to creating open educational ecosystems that support lifelong learning. Finally, research on the stages of personality development shows that a person's learning needs change with age, which requires an individualized approach to learners of different ages and professional experiences. In this context, universities should offer adaptive programs that meet the needs of both young students and professionals in the mid- and late stages of their careers.

Psychologist Clare Graves proposed the theory of emergent cyclical levels of existence, according to which human nature evolves through a sequence of value systems in response to changing living conditions. Each level represents a specific system of values and worldviews, and the transition between levels requires adaptation and learning. This theory emphasizes that personality development continues throughout life, which is consistent with the concept of lifelong learning [2].

These theoretical approaches substantiate the need and importance of lifelong learning, taking into account the characteristics of adult learning, stages of personal development and the focus on continuous development. All of them, in one way or another, demonstrate to us that modern universities must increasingly move away from the traditional model of education, limited by strict periods, and move towards the concept of lifelong education. To do this, they need to develop digital platforms, partnership programs with industry, flexible educational trajectories and research projects aimed at analyzing and predicting future competencies. Relying on modern theoretical concepts, universities can not only maintain their significance in a changing world, but also become key institutions for the development of society, helping people adapt to new challenges and reveal their potential throughout their lives. At the same time, it is obvious that there is no universal and simple algorithm for the transition of universities to the concept of lifelong education. It is quite possible that there is even no complex algorithm, since the global nature of society's need to develop lifelong learning does not eliminate local conditions and cultural characteristics that differentiate the prospects and trajectories of specific universities in implementing the outlined task.

Ukrainian context. The implementation of the lifelong learning concept in Ukrainian universities is a key factor in ensuring the country's competitiveness in the global economy and improving the quality of life of citizens. Ukrainian higher education institutions can improve their work in this direction within the framework of several strategic approaches.

Firstly, universities are already actively developing programs of **continuous education and retraining of specialists**. Many universities today have centers for advanced training. For example, the National Technical University "Dnipro Polytechnic" is implementing such initiatives, offering interdisciplinary institutes of continuous education³. Kharkiv National University offers a number of programs within the framework of the activities of the Center for Postgraduate Education and Distance Learning⁴.

Secondly, due to the war and the pandemic, there is an active **integration of distance and online learning formats**, which has become an integral part of the modern educational environment. These crises have accelerated the transformation of the higher education system in Ukraine, forcing universities to introduce digital tools and rethink traditional approaches to learning. The COVID-19 pandemic in 2020 has become a catalyst for a massive transition to distance learning. This period has demonstrated the importance of online courses, video lectures, interactive platforms and digital educational resources. Among the key solutions implemented in Ukraine, one can highlight the use of the National Online Platform EdEra, the cooperation of universities with Coursera and Udemy, as well as the active use of learning management systems such as Moodle and Google Classroom. However, if in the early years the digitalization of education was forced, today it has become a strategically important area of development and has become the basis for the formation and maintenance of the concept of continuous education, as it has created opportunities for working people.

Military aggression has created even greater challenges for the educational system. The destruction of university infrastructure, forced migration of students and teachers, as well as safety during training – all this required universities not only to continue distance learning, but also to improve it qualitatively. Many Ukrainian universities have completely switched to online learning while maintaining interactive elements and scientific activities. At the same time, modern online formats go beyond simply translating lectures into video recordings. Today, universities are developing adaptive digital educational environments that use artificial intelligence, interactive simulations, virtual and augmented reality (VR/AR).

Another important trend has been the development of a **hybrid-learning format** that combines face-to-face classes with distance learning technologies. This is especially relevant for students who were forced to leave Ukraine but continue their studies at Ukrainian universities. Distance learning is no longer perceived as a temporary measure – it has become a full-fledged element of the educational process, which requires further development, modernization and institutional consolidation. In the future, universities will have to improve online tools, implement personalized educational trajectories, develop digital competencies

of teachers and students, and integrate Ukrainian digital platforms with international educational ecosystems.

The modern education system in Ukraine is rapidly adapting to new realities, making the *lifelong learning concept* an integral part of the educational process. Universities are developing retraining programs, digitalizing education, introducing hybrid formats, and strengthening ties with the labor market. The war and the pandemic have become powerful catalysts for these changes, accelerating the transition to online learning and adaptive educational environments. Ukraine is moving towards creating a sustainable *lifelong learning system* that will ensure its competitiveness at the global level. However, for the full implementation of lifelong learning, Ukraine needs a further institutional support, improvement of the legislative framework, and incentives for citizens to develop continuously. In addition, along the described path, Ukrainian universities will inevitably face serious substantive difficulties. It can already be argued that the rapid development of distance education, as well as its digitalization, entails an increase in the bureaucratization of the learning process and the leveling of its communicative component. The negative consequences of the forced nature of these transformations significantly increase the degradation processes provoked earlier by the active marketization of higher education in Ukraine. We are talking about the hypertrophy of formal success as a criterion for the quality of education, the dominance of prestige and comfort in the list of factors for choosing a specialty by applicants, the development of ideological servility of university management and the erosion of substantive richness under the pressure of commercialization and superficial practicality. Distance education coupled with digitalization adds to the listed problems de-individualization, depersonalization of teaching activities, a sharp decrease in the substantive motivation of all participants in the educational process, the growth of technocracy in the management practices of the university administration. Inattention to these problems, apologetic optimism regarding the formal-quantitative approach to the development of *lifelong learning* can lead to the meaninglessness of the very idea of these transformations.

Conclusions. An analysis of the Ukrainian context of the implementation of the lifelong learning concept within the framework of key theoretical approaches allows us to assert that Ukrainian universities are faced with the need for a profound transformation of the educational paradigm. Today, it is important for universities not only to provide adult students with the opportunity to gain knowledge, but also to provide conditions for the development of critical thinking, self-analysis, adaptability and the ability to constantly update competencies. The most important task of Ukrainian higher education institutions is to move from the traditional model of "education is a profession for life" to a model of supporting a person's personal and professional growth at all stages of his or her life.

³ URL: <https://mibo.nmu.org.ua/ua/>

⁴ URL: <https://sites.google.com/karazin.ua/dist-karazin-ua/>

A promising direction in this context is the creation by universities of adaptive educational ecosystems, which integrate formal, non-formal and informal forms of education. This will allow each person to form their own educational trajectory depending on their life circumstances, career plans and social conditions. To achieve this goal, Ukrainian universities need to develop not only technological infrastructure (online platforms, adaptive digital environments, use of artificial intelligence), but also to form a teaching staff that is ready to use the principles of andragogy and transformative learning in practice.

In addition, an important prospect is the strengthening of partnerships between universities, business and the state, which will not only increase the relevance of educational programs, but also form an understanding among citizens of the value of continuous self-development and learning. Another promising area is the development of a system of micro-qualifications and digital certificates that will ensure the mobility and competitiveness of Ukrainians in the international labor market.

Particular attention should be paid to ensuring the availability and quality of continuous education for those categories of the population that have faced the most serious challenges – internally displaced persons, war veterans and people affected by the crises of recent years. Universities can take on the mission of social adaptation of these groups by offering educational programs aimed at psychological support, professional retraining and integration into the new social reality.

Finally, today such a function of universities as critical reflection is in demand more than ever – in relation to the whole society and themselves. Of course, the war does not contribute to the implementation of this function, but it does not justify the universities' refusal to perform it. Critical reflection excludes the servile nature of the interaction of universities with political power and the state apparatus; it also excludes the mechanical indulgence of primitive demands formed

by the modern media sphere under the guise of public opinion. Full implementation of this function requires a transition from postulating one's autonomy to its implementation beyond administrative and ministerial reports. Without implementation of this function, the development of lifelong learning will be reduced to formal-structural transformations within the framework of catching the trend. There is no doubt that the drying up of the trend will lead to the same withering away of these formations, as the modular system, which was actively promoted within the framework of the Bologna process, was reduced in its time.

Thus, in order for Ukrainian universities to become full-fledged lifelong learning centers, they need to overcome not only technical and organizational challenges, but also carry out deep cultural changes – from the paradigm of one-time training to a culture of continuous self-education based on the principles of andragogy, transformative learning and critical reflection. In the long term, this will allow universities to play a key role not only in the development of the knowledge economy, but also in the formation of a civil society that is resilient to the challenges of the 21st century.

BIBLIOGRAPHY:

1. Dweck C.S. *Mindset: The New Psychology of Success*. New York : Random House, 2006. 288 p.
2. Graves C.W. Levels of Existence: An Open System Theory of Values. *Journal of Humanistic Psychology*. 1970. Vol. 10. № 2. P. 131–154.
3. Knowles M.S. *Self-Directed Learning: A Guide for Learners and Teachers*. New York : Association Press, 1975. 135 p.
4. Knowles M.S. *The Adult Learner: A Neglected Species*. Houston : Gulf Publishing, 1973. 256 p.
5. *The Seasons of a Man's Life* / D. J. Levinson, C. N. Darrow, E. B. Klein, M. H. Levinson, B. McKee. New York : Knopf, 1978. 340 p.
6. Mezirow J. *Transformative Dimensions of Adult Learning*. San Francisco : Jossey-Bass, 1991. 290 p.

ПРОЦЕС ІНСТИТУЦІОНАЛІЗАЦІЇ ЗООАКТИВІЗМУ ЯК СОЦІОКУЛЬТУРНОЇ ПРАКТИКИ В УКРАЇНІ

THE PROCESS OF INSTITUTIONALIZATION OF ANIMAL ACTIVISM AS A SOCIOCULTURAL PRACTICE IN UKRAINE

У статті досліджено процес інституціоналізації зооактивізму в Україні як соціокультурної практики. Проаналізовано поняття зооактивізму як частини соціального активізму та його еволюцію в контексті формування громадянського суспільства. За критерієм спрямованості до таких, що вже існують, категорій активізму за О. Дейнеко додано нову – «громадянин – об'єкт допомоги (тварина)». Виявлено, що суб'єктно-об'єктна дуальність у захисті тварин полягає в тому, що людина виступає юридичним і етичним представником тварини, беручи на себе відповідальність за її добробут, утримання та дотримання законодавства. Найбільш вдалою теоретичною рамкою для розгляду зооактивізму визначено практичну парадигму та соціокультурний підхід. Доведено, що зооактивізм є соціокультурною практикою, бо має такі характеристики, як усталеність, відтворення, масовість, нормативність, фоновість, подвійний і «розкриваючий» характер. Розглянуто інституціоналізацію практик зооактивізму за допомогою схеми І. Юрченко, яка виділяє сім етапів, як-от: поява потреби, становлення ціннісно-нормативної системи, створення символічно-сислової структури інституту, створення статусно-рольової структури та системи соціального контролю, легітимація та формальна легалізація соціального інституту, формування колективної ідентичності й інституціональної поведінки через передачу знань наступному поколінню. На етапі створення символічно-сислової структури виявлено, що поки не створено символу(ів) чи атрибуту(ів), які б представляли український зооактивізм. Зазначено, що формальна легалізація зооактивізму на законодавчому рівні є ще не остаточно сформованою. Виявлено, що законодавча та виконавча влада країни значно відстають від реальних потреб українського суспільства в гуманізації захисту тварин, а також майже відсутня законодавча база для ведення зооохисної діяльності, окрім однієї згадки в Законі України «Про волонтерську діяльність». Зроблено висновок, що зооактивізм перебуває у процесі інституціоналізації.

Ключові слова: зооактивізм, соціокультурна практика, інституціоналізація, соці-

альна практика, організації громадянського суспільства, активізм.

The article examines the process of institutionalization of animal activism in Ukraine as a socio-cultural practice. The concept of animal activism as a part of social activism and its evolution in the context of the formation of civil society is analyzed. According to the criterion of orientation to the already existing categories of activism by O. Deineko, a new one is added – “citizen – object of assistance (animal)”. It is revealed that the subject-object duality in animal protection consists in the fact that a person acts as a legal and ethical representative of an animal, taking responsibility for its welfare, maintenance and compliance with the law. The most successful theoretical framework for considering animal activism is determined to be a practical paradigm and a sociocultural approach. It is proved that animal activism is a sociocultural practice, as it has such characteristics as stability, reproduction, mass, normativity, background, dual and “revealing” character. The institutionalization of animal activism practices is considered using scheme I. Yurchenko, who identifies seven stages: the emergence of a need, the formation of a value-normative system, the creation of a symbolic-semantic structure of the institute, the creation of a status-role structure and a system of social control, legitimation and formal legalization of the social institute, the formation of collective identity and institutional behavior through the transfer of knowledge to the next generation. At the stage of creating a symbolic-semantic structure, it was found that no symbol(s) or attribute(s) have yet been created that would represent Ukrainian animal activism. It is noted that the formal legalization of animal activism at the legislative level is not yet fully formed. It is found that the legislative and executive authorities of the country lag far behind the real needs of Ukrainian society in the humanization of animal protection, and the legislative framework for conducting animal protective activities is almost absent, except for one mention in the Law “Of Ukraine on Volunteer Activities”. It is concluded that animal activism is in the process of institutionalization.

Key words: animal activism, socio-cultural practice, institutionalization, social practice, civil society organizations, activism.

УДК 316.35.061.2
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2025.71.9>

Склярова І. А.

студент,
спеціаліст з моніторингу,
оцінюванню та навчання програми
«Конкурентоспроможна економіка»
Chemonics International

Федоренко О. О.

к.соціол.н.,
асистент кафедри соціальних структур
та соціальних відносин
Київський національний університет
імені Тараса Шевченка

Формування громадянського суспільства в Україні тісно пов'язане з історією соціальних протестів і активізму, починаючи від шахтарських страйків 1989 р., студентського голодування під час Революції на граніті 1990 р. до масових громадських рухів під час Помаранчевої революції та Революції гідності [1, с. 99]. Одним із найгостріших викликів сучасності для громадянського суспільства в Україні є повномасштабне вторгнення РФ. Воєнні дії в Україні не лише призводять до людських жертв і руйнування інфраструктури,

а й мають катастрофічний вплив на довкілля. Знищення лісів, забруднення водних ресурсів, руйнування екосистем, наслідки підриву нафтобаз і промислових об'єктів тощо створює довготривалі загрози для життя і здоров'я населення, рослинного та тваринного світу.

Зооактивізм, як напрям діяльності громадянського суспільства України, став важливим елементом екологічного опору в умовах війни. Зооактивісти не лише спрямовують свої сили та ресурси на евакуацію тварин із зон бойових дій, а й висту-

пають ініціаторами розроблення законодавчих змін, спрямованих на захист тварин у кризових умовах, упроваджують політику гуманного ставлення до природи тощо.

Незважаючи на актуальність зооактивізму, який став важливою частиною еволюції українського громадянського суспільства, він не отримав належної уваги в науковому, зокрема й соціологічному, дискурсі. Тому зооактивізм потребує глибокого аналізу, як і процес інституціоналізації його практик.

Метою статті є дослідження процесу інституціоналізації зооактивізму як соціокультурної практики.

Ми розглядаємо поняття «зооактивізм» як частину соціального активізму. Цей термін є парасольковим, тобто таким, який охоплює широкий спектр явищ, концепцій або категорій, що мають спільні риси. Поряд із соціальним активізмом використовуються громадський і громадянський активізм. Громадський активізм, на думку О.Тіт, пов'язаний із діяльністю громади, а громадянський – з концептом громадянськості й походить від слова «громадянин» [2, с. 100–101]. Громадський активізм, на її думку, – це «свідома діяльність громадян і їхніх об'єднань, спрямована на розв'язання суспільних проблем (тих, що стосуються не лише їхніх власних інтересів, але й інших людей)», тоді як громадянський розуміється «у контексті свідомої діяльності особи, як громадянина окремої держави, спрямованої на користь суспільства цієї держави» [2, с. 100–101]. Соціальний активізм зазвичай розглядається в наукових дослідженнях як форма ініціативної діяльності, спрямованої на здійснення соціальних змін на різних рівнях суспільного життя [3, с. 50]. Однак поняття «соціальний активізм» уживається в науковій літературі не так часто, як інші суміжні терміни. На нашу думку, розділення цих понять у науковому дискурсі не є суттєвим, тому в даній роботі нами використовується термін «активізм», який узагальнює всі ці визначення.

О.Дейнеко розділяє соціальні практики активізму на дві категорії за критерієм спрямованості: 1) громадський активізм у площині «громадянин – влада» передбачає можливість громадського впливу на процес ухвалення владних рішень, зокрема підписання петицій, звернення до місцевих політиків чи управлінців, участь у зборі підписів, демонстраціях, бойкотах товарів і послуг; 2) громадянський активізм у площині «громадянин – громадянин» – практики, що передбачають можливість громадян впливати на розв'язання різних проблем у громаді без залучення влади. Вони можуть включати волонтерство, благодійність, а також соціально орієнтовані заходи, спрямовані на розв'язання локальних проблем і розвиток громади. Такі ініціативи можуть здійснюватися як індивідуально в неформалізованій формі, так і через спільні зусилля громадських об'єднань [4, с. 52–53].

Окрім визначених дослідницею категорій спрямованості, з огляду на специфіку об'єкта зооактивізму, можна також говорити про третю категорію: активізм у площині «громадянин – об'єкт допомоги (тварина)». Суб'єктно-об'єктна дуальність базується на тому, що фізичним об'єктом захисту є тварина, але юридично й етично суб'єктом є людина. Тобто через те, що тварина не може виступати за свої права, суб'єкт виступає і представником тварини юридично, а також забезпечує її захист і добробут. Суб'єктом також може виступати власник тварин або їх утримувач (голова притулку тощо). Проте не кожного власника тварин (індивідуальне або сімейне утримання) можна вважати зооактивістом. До таких належно віднести тих громадян, що прихистили тварин із притулків та/або з вулиці (безпритульні тварини) та взяли на себе юридичну та морально-етичну відповідальність за них. Такі громадяни дотримуються правил відповідального утримання домашніх тварин, беруть на себе фінансові зобов'язання щодо їхнього здоров'я та благополуччя, а також несуть юридичну відповідальність за дії тварин у разі порушення законів України.

Соціокультурний підхід і «практична парадигма» убачаються, на нашу думку, вдалою теоретичною рамкою для пояснення феномену зооактивізму. Зооактивізм є насамперед соціальною практикою, бо має такі характеристики, як усталеність, відтворення (активізм не разова дія, а рутинна діяльність), масовість (наявність організацій, ініціатив, об'єднань, поширеність практик), нормативність (виражається в упорядкованості та послідовності дій). П.Бурд'є підкреслює, що соціальні практики мають подвійний характер: вони водночас залежать від соціального середовища та, зі свого боку, впливають на нього, змінюють його структуру [5]. Спираючись на його наробки, зазначимо, що зооактивізм звертає увагу на потреби суспільства й детермінується соціальним середовищем, з іншого боку, такий вид діяльності може змінювати саме соціальне середовище. За Л.Вітгенштайном, соціальні практики мають таку характеристику, як «фоновість», яка проявляється в діяльнісному контексті, у якому інтерпретується висловлювання чи поведінка. Фонові практики можуть інтерпретуватися по-різному, бо залежать від традицій, культури, контексту [6]. Зооактивізму притаманний різний контекст розвитку в різних суспільствах. М.Гайдеггер зазначав «розкриваючий» характер соціальних практик, завдяки якому конституюється і відтворюється ідентичність [7]. Активісти, що опікуються правами та добробутом тварин, часто ідентифікують себе із зоозахисниками загалом чи членами тієї чи іншої громадської організації, ініціативи, групи.

З огляду на фоновий та «розкриваючий» характер, стосовно зооактивізму можна говорити не просто про соціальні, а про соціокультурні практики, оскільки його форми та прояви визначаються культурними особливостями, а його практики сприяють соціальні зміни.

Отже, у цій статті ми визначаємо зооактивізм як соціокультурну практику, що розуміється як хабітуалізовані (узвичаєні) дії людини або групи людей, які мають добровільний, реципрокний характер, спрямовані на розв'язання проблем захисту, догляду, лікування та підтримки тварин. Ця діяльність залежить від соціокультурного контексту, включно із цінностями, нормами, традиціями та взірцями поведінки, що властиві історично конкретному суспільству, а також формує культуру гуманного ставлення до тварин.

Як і будь-яка соціальна практика, зооактивізм проходить свій шлях розвитку та поширення в суспільстві. Повторювана соціальна дія із часом стає звичною, закріплюється в соціальних практиках. Спочатку вони не є інституціоналізованими, а можуть бути малопоширеними, випадковими, не досить освоєними або навіть такими, що суперечать усталеним нормам суспільства, залишаючись на його периферії. Згодом практики набувають інституціоналізованої форми, стають більш масовими, значущими або традиційно закріпленими. Далі відбувається їх упровадження у взаємопов'язаний комплекс, що зрештою приводить до формування нового соціального інституту або трансформації такого, що вже існує.

І. Юрченко проаналізувала різні схеми процесу інституціоналізації та створила свою, специфічну для соціальних рухів. Розглянемо зооактивізм у контексті цих семи етапів. На першому етапі з'являється потреба, «задоволення якої потребує організації спільних дій, її розповсюдження та усвідомлення багатьма членами суспільства, формування спільних цілей, поява у процесі стихійної взаємодії соціальних норм і правил» [8, с. 35]. Тварини є об'єктами соціального конструювання, яке визначає їхню роль, значення та цінність, створює межу між людьми й ними та виправдовує ставлення до них. Із плином часу соціокультурне значення домашніх і свійських тварин в українському суспільстві змінилося. Якщо порівнювати з Радянським Союзом, де здебільшого були популярними свійські, а не хатні тварини, зараз це повноцінні суб'єкти та члени родини. Проявляється це і в соціальних мережах, де користувачі не просто діляться фото та відео своїх домашніх улюбленців, а і створюють особні сторінки від імені тварин, які мають популярність і численних підписників. Наприклад, кіт Степан, який має 1,6 млн підписників, та його «дружина» кішка Стефанія. Завдяки популярності ці сторінки проводять грошові збори на потреби військових, безпритульних тварин та інші актуальні потреби суспільства, у кооперації з організаціями громадянського суспільства.

Зростання уваги до тварин як повноправних членів суспільства зумовило появу нових етичних і правових питань щодо їхнього статусу та добробуту. Саме усвідомлення цих питань і стало основою для формування зооактивістського руху, який прагне змінити суспільні норми та законодав-

ство. За О.Гудзенко, «в основі багатьох соціальних рухів спостерігається три найбільш впливових відчуття: відчуття нерівності, несправедливості й обмеження» [3, с. 52]. У зооактивізмі це проявляється в розумінні того, що тварини є істотами, які не можуть обстоювати власні права, а люди використовують їх для власних потреб (експлуатація в цирках, дельфінаріях, експериментах тощо). Незважаючи на це, активісти вірять, що тварини потребують захисту їхніх прав на життя та його високу якість, тому громадяни об'єднуються проти жорстокого поводження із тваринами та борються із цими проявами через протести, інформаційні кампанії, законодавчі ініціативи тощо. Отже, поштовхом до зооактивізму стає втручання у звичне, емоційно значуще середовище, що спричиняє відчуття внутрішнього дискомфорту. Наприклад, у 2017 р. завдяки протестній діяльності ГО «UAnimals» і його прихильників Київською міською державною адміністрацією (далі – КМДА) було ухвалено рішення «Про припинення розміщення заїжджих пересувних цирків-шапіто із тваринами на території міста Києва», а через 2 роки активісти домоглися від суду визнання законності рішення КМДА після оскарження [9].

На другому етапі відбувається становлення ціннісно-нормативної системи: засвоєння та застосування норм, правил і цінностей на практиці, упровадження процедур, пов'язаних із ними, а також зародження ідеологічних основ діяльності. На основі цієї потреби почали формуватися ключові ідеї зооактивізму: забезпечення прав тварин на гідне життя; боротьба із жорстоким поводженням; просування етичного ставлення до всіх живих істот; популяризація відповідального утримання тощо. Етичне та відповідальне ставлення до тварин є всесвітнім трендом, до якого приєдналася Україна. Така поведінка є частиною образу цивілізованої людини, відповідального громадянина й активного суб'єкта громадянського суспільства. Це проявляється у відмові або скороченні вживання їжі тваринного походження, відмові від експлуатації тварин у цирках, скороченні чисельності дельфінаріїв і зоопарків тощо. Особливо гостро тенденція до гуманізації тварин помітна в контексті війни, коли захист і допомога тваринам виходять якщо не на перший план, то за пріоритизацією не поступаються іншим видам допомоги. Зооактивісти евакуюють тварин із зон бойових дій, витрачають значні ресурси, іноді ризикують власними життями. Тварини в умовах війни не тільки є об'єктами допомоги, а й стають активними її суб'єктами. Тварини, за допомогою своїх опікунів, активно беруть участь у зборах коштів на благодійні цілі, є учасниками терапії для людей із ПТСР, служать у лавах ЗСУ саперами, водолазами тощо. Наприклад, собака-сапер Пес Патрон, собака-провідниця Ніколь, собака-водолаз Найда й інші. Тому тварин можна вважати повноцінними суб'єктами соціального дискурсу, а також часто символічними агентами змін.

У цьому контексті важливо розглянути зооактивізм крізь призму соціального капіталу, зокрема його морального виміру. П.Штомка серед усіх видів соціального капіталу виділяє моральний капітал, що є умовою добробуту, часом важливішою за сам лише економічний розвиток [10, с. 9]. Тобто за всіма чинниками людського та суспільного розвитку стоїть моральна-етична база, яка, серед усього іншого, і стартує розвиток суспільства, без перетворення соціуму на бездушний потік прибутку та раціоналізації взаємодії. Правова та фактична активність зоозахисників має під собою підставу морального капіталу суспільства, адже не несе вигоди, окрім морального задоволення від значущості своїх дій, навіть жертвуючи власними ресурсами. Такі соціальні практики, що не несуть індивідуальної або групової матеріальної вигоди, характеризує високий потенціал громадян у побудові справедливого та сильного громадянського суспільства. Об'єднання громадян кластеризується через мотивацію просування конструктивних позитивних змін через дискурс, дії (акції, протести, бойкоти тощо) та нормативно-правові пропозиції до законодавчої влади держави. Серед активних представників змінотворців України можемо виділити вищезгаданий Усеукраїнський гуманістичний рух (далі – ВГР) “UAnimals”, БФ “Happy Paw”, Асоціацію зоозахисних організацій України, а також Міжфракційне об'єднання (далі – МФО) «Гуманна країна» та багатьох інших. Вони фокусують свою діяльність на гуманному ставленні до домашніх і свійських тварин, забезпеченні їх належного утримання та юридичного врегулювання обов'язків їхніх власників [11].

На третьому етапі створюється «символічно-смысловая структура через відтворення в часі та просторі системи символів, дій, правил поведінки, наділення соціального інституту необхідними для підтримки її систем ресурсами» [8, с. 35]. У зооактивізмі це відбувається через використання символів, ритуалів, акцій і мистецьких засобів впливу, що допомагають сформувати спільну ідентичність учасників руху та змінювати масову свідомість. Зооактивізм почав закріплюватися в суспільній свідомості через ілюстровані символи (наприклад, ілюстрація лапки собаки чи kota на промоматеріалах), акції протесту проти жорстокого поводження із тваринами, популяризацію історій урятованих тварин у ЗМІ та соціальних мережах, благодійні заходи тощо. Однак якогось конкретного символу чи атрибутів, які б асоціювалися із зоозахисною діяльністю в Україні, поки не існує. Однією з характеристик зооактивізму є використання у своїй діяльності інформаційно-комунікативних технологій (далі – ІКТ): соціальних мереж, месенджерів, сайтів, створення спеціальних платформ, краудфандинг (Biggggidea, Dobro.ua, Patreon тощо). В Україні було проведено перший перепис притулків для тварин, завдяки якому створена база організацій і волонтерів, які опікуються покинутими собаками

та котами [12]. Зооактивістами активно використовуються краудфандингові платформи для збору грошей на різні проекти й ініціативи. Наразі, на краудфандинговій платформі *Biggggidea.com* збирають гроші на відкриття ветеринарного центру з інфекційним стаціонаром і швидку допомогу тваринам [13]. Або пропонують платну підписку на новини у сфері зоозахисту, що гарантує стабільне фінансування конкретних ініціатив.

Четвертий етап, за схемою І.Юрченко, – це створення статусно-рольової структури та системи соціального контролю. Нині є велика кількість різних організацій і активістських груп із різними напрямками роботи (спрямованості): евакуація, догляд за тваринами (годування, прибирання), лікування, стерилізація та вакцинація, підтримка притулків (ремонт приміщень, догляд за територією, пошук нових господарів), природоохоронна діяльність, популяризація гуманного поводження із тваринами (відповідальне ставлення). Соціальний контроль відбувається через публічне засудження жорстокого поводження, моніторинг ситуації та громадські розслідування випадків насильства над тваринами. Також із початком повномасштабного вторгнення спостерігається підвищення рівня вимог до звітності громадських організацій загалом, зокрема й зоозахисних організацій та ініціатив. Особливо це стосується великих організацій із досвідом, які турбуються про свою репутацію. Наприклад, ВГР “UAnimals” [14], БФ “Happy Paw” [15] та інші.

П'ятий етап передбачає легітимацію соціального інституту шляхом створення його історії та міфології, виділення видатних особистостей і формування та закріплення стереотипів у масовій свідомості. До процесу легітимації зооактивізму, який здійснюється через формування позитивних стереотипів і уявлень-репрезентацій у масовій свідомості, залучені активісти, їхні організації та ініціативи, усе більше стають залучені ЗМІ та відомі особистості (наприклад, Перша леді України [16], блогер і телеведучий Антон Птушкін та інші [17]). ВГР “UAnimals” та МФО «Гуманна країна» із 2023 р. проводять Усеукраїнську зоозахисну премію, яка вшановує роботу людей, які ризикують своїм життям для прояву піклування про життя та добробут тварин. ЗМІ висвітлюють історії зоозахисників і волонтерів, наприклад історію Анастасії Тихої – волонтерки, яка під час обстрілів міста Ірпеня власними силами евакуювала тварин-інвалідів [18]. Соціальні мережі також стали активним рупором зоозахисної діяльності. Активісти приділяють велику увагу збереженню життя диких, свійських і домашніх тварин із територій, що перебували або перебувають у межах воєнної активності, незважаючи на те, що людське життя в умовах війни залишається у пріоритеті. Емоційну та фінансову залученість українців до цього питання можна визначити через кількість підписників на сторінки цих активістів і благодійні суми, спрямовані на закупівлю ресурсів для реалізації евакуа-

ції та допомогу тваринам. Завдяки цим зусиллям у масовій свідомості формується здебільшого позитивний образ зооактивістів¹.

Шостий етап інституціоналізації за І.Юрченко – це формальна легалізація в нормативно-законодавчій галузі. Більшою мірою українське та міжнародне законодавство регулює питання якості продуктів тваринного походження, а вже через цей аспект – контроль за доглядом за тваринами протягом усього їхнього життєвого циклу. Наприклад, Стратегія «Від лану до виделки» (F2F), ухвалена Комісією 20 травня 2020 р., оголосила, що Комісія EFSA перегляне законодавство про добробут тварин, щоб узгодити його з останніми науковими даними [19]. Окрім того, перегляд розширить сферу його застосування, полегшить його виконання і, зрештою, забезпечить вищий рівень добробуту тварин. Комісія EFSA намагається законодавчо врегульовувати питання добробуту тварин, а також гуманного поводження зі свійськими тваринами, які вирощені для виробництва продуктів харчування та товарів тваринного походження.

Водночас законодавство України визначає зоозахисний громадянський контроль із погляду захисту тварин від жорстокого поводження, включно з неприбутковими притулками для тварин [20]. На жаль, на цьому законодавча підтримка щодо захисту тварин в Україні завершується. Загалом, українське законодавство захищає права зооволонтерів, криміналізує вбивство домашніх тварин із погляду порушення прав їхніх власників, а також регулює виробництво продуктів тваринного походження з погляду споживача. Водночас немає законодавчої бази для ведення зоозахисної діяльності, окрім Закону України «Про волонтерську діяльність», у якому є одна згадка про захист тварин у списку напрямів волонтерської допомоги, у п. 3 ст. 1 розд. 1, що за визначених умов обмежує зооактивістів у реалізації прав тварин, а також не захищає самих суб'єктів зоозахисту [21].

Саме тому громадські ініціативи долучаються до розширення прав тварин, диких і безпритульних також, на законодавчому рівні з погляду саме живих істот, а не тільки як об'єктів людської експлуатації. Серед таких громадських ініціатив, наприклад, примітним є Міжфракційне об'єднання (далі – МФО) «Гуманна країна», яке має на меті більш широке розуміння захисту прав тварин, як-от:

- «заборона використання тварин у цирках і дельфінаріях;
- заборона експлуатації тварин для жебракування і фото послуг;
- заборона створення і функціонування приправочних станцій;
- відмова від використання живих тварин для тестування косметики, парфумерії та іншого;
- розвиток реабілітації тварин і центрів утримання тварин, що постраждали від людини та її діяльності;

– сприяння припиненню діяльності живодерів-догхантерів;

– чітке визначення права власності на тварину та позбавлення такого права в результаті жорстокого поводження для забезпечення відповідальності власників;

– запровадження в Україні дієвої системи контролю і покарання за жорстоке поводження із тваринами тощо» [11].

Такі ініціативи вказують на те, що законодавча та виконавча влада країни (politics) значно відстають від реальних потреб українського суспільства в гуманізації захисту тварин (policy). Наприклад, мета ВГР «UAnimals» – «зменшити страждання тварин та забезпечити їхній захист на законодавчому рівні» [22], що охоплює не тільки порушення питання фізичного виживання тварин (про що йдеться в законі України, зокрема й про домашніх тварин), а і їхнє достойне життя, право на яке має бути закріплене на законодавчому рівні. Нині зооактивізм, спрямований на розширення правового аспекту захисту тварин, має великі перспективи отримати легалізацію.

За І.Юрченко, завершальним етапом інституціоналізації є формування колективної ідентичності й інституційної поведінки шляхом передачі знань наступним поколінням. У сучасному українському суспільстві цей етап включає різноманітні освітні, соціальні та медійні ініціативи, спрямовані на закріплення цінностей гуманного ставлення до тварин у суспільній свідомості. Одним із ключових механізмів є включення теми прав тварин у навчальні програми. У шкільних закладах проводяться уроки, присвячені етичному ставленню до тварин, наприклад Міжнародне заняття доброти, на яких дітям розповідають про відповідальність за домашніх улюбленців, важливість стерилізації та безпеку безконтрольного розмноження тварин [23]. У межах таких занять формуються навички соціальної відповідальності: діти вчатьсЯ доглядати за тваринами, розпізнавати ознаки жорстокого поводження та розуміти, чому важливо допомагати бездомним собакам, котам і не тільки. Також українські школи залучаються до проведення таких акцій, як V Міжнародний урок доброти, що присвячений Усесвітньому дню захисту тварин [24], проєкт «Біоетика» за ініціативи БФ «Happy Paw», присвячений вихованню гуманного та відповідального ставлення до тварин у дітей [25], та інші. Отже, ми спостерігаємо сталість результатів через залучення дітей до зоозахисної діяльності, що в перспективі сформує нове покоління відповідальних громадян.

Якщо ми звернемося до інституціональних атрибутів Є.Головахи та Н.Паніної – легальність, легітимність та інституціональна інфраструктура [26, с. 10], то можемо зробити висновок, що зооактивізм є легітимним і має досить розвинену інституціональну інфраструктуру, але проблемною є легальність, адже дотепер не було створено ефективної нормативно-правової бази.

¹ Автори не беруть до уваги шахраїв, а тільки перевірені активні кейси.

Отже, зооактивізм проходить етапи розвитку, від спонтанних і неформальних практик до інституціоналізованих практик, що дає йому змогу ставати частиною правової та соціальної системи. Через процес інституціоналізації зооактивізм набуває значущості в суспільстві, змінює ставлення до тварин та їхнього статусу в суспільстві. Зазначимо, що цей процес в українському суспільстві відбувається нерівномірно. По-перше, поки що ми не можемо говорити про остаточно сформовану законодавчу базу. По-друге, зазначимо, що, незважаючи на формування символічно-сислової структури, український зооактивізм поки не має єдиної символіки й атрибутів.

Дослідження зооактивізму потребує застосування різних підходів, оскільки багато його аспектів залишаються не досить вивченими. Перспективним напрямом подальшого аналізу цієї проблематики є висвітлення викликів і перешкод, з якими стикаються зооактивісти під час своєї діяльності, визначення характеристик зооактивізму як соціокультурної практики в історичному контексті розвитку українського громадянського суспільства.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Мазурик О., Склярів І. Недержавний контроль державної діяльності: умови та можливості для України. *Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки*. 2019. Т. 4. Вип. 43 : Соціологічні науки. С. 95–106. URL: <https://core.ac.uk/download/pdf/322535339.pdf> (дата звернення: 27.03.2025).
2. Тіт О. Громадянський активізм як чинник розбудови громадянського суспільства в сучасній Україні. *Гілея : науковий вісник*. 2019. Т. 145. Вип. 3. С. 100–103. URL: <http://bit.ly/3QSwiwP> (дата звернення: 27.03.2025).
3. Гудзенко О. Соціальний активізм як практика формування мережових суспільних рухів. *Грані : науково-теоретичний альманах*. 2019. Т. 22. Вип. 11. С. 47–55. URL: <https://doi.org/10.15421/10.15421/171997>.
4. Дейнеко О. Локальний громадський активізм як компонент соціальної згуртованості в об'єднаних громадах: особливості, прояви, агенти. *Актуальні проблеми філософії та соціології : науково-практичний журнал*. Одеса, 2020. Вип. 26. С. 51–59. URL: <https://doi.org/10.32837/apfs.v0i26.905>.
5. Bourdieu P. *Choses dites*. Paris, 1987. 228 p.
6. Wittgenstein L. *Remarks on the Philosophy of Psychology*. Vol.1./Ed. G. E. M. Anscombe, G. H. von Wright. Chicago : Chicago University Press, 1980. P. 97.
7. Heidegger M. *Being and Time*. John Wiley and Sons Ltd, 1978. 748 p.
8. Юрченко І. Інституціоналізація волонтерського руху в Україні : дис. ... канд. соціол. наук : 22.00.03. Київ, 2009. 219 с.
9. Лебедіна О. У Києві заборонили шапіто із тваринами. *Дзеркало тижня*. 2019. 19 березня. URL: <https://bit.ly/4j66bhQ> (дата звернення: 27.03.2025).
10. Штомпка П. Соціальний капітал. Теорія міжособистісного простору. *Дух і літера*. Київ, 2022. 400 с.
11. Міжфракційне об'єднання «Гуманна країна». *Humanna kraina*. URL: <https://www.humannakraina.org/#about> (дата звернення: 27.03.2025).
12. Дослідження: як війна вплинула на притулки для тварин. *Kormotech*. URL: <https://bit.ly/3FDH8UX> (дата звернення: 27.03.2025).
13. Кожна вулична тварина має право на здорове життя! *Biggggidea*. URL: <https://bit.ly/4hRQ1I3> (дата звернення: 27.03.2025).
14. Звітність. *UAnimals*. URL: <https://uanimals.org/reporting/> (дата звернення: 27.03.2025).
15. Звітність. *Happy Paw*. URL: <https://happypaw.ua/ua/foundation/reports> (дата звернення: 27.03.2025).
16. Чорна О. Українські кінематографісти створили соціальний проєкт про волонтерів, які рятують тварин, постраждалих від війни. *Детектор Медіа*. 2023. 7 квітня. URL: <https://bit.ly/4iD3bd4> (дата звернення: 27.03.2025).
17. Лозова А. Doc Kyiv Fest: на кінофестивалі відбудеться прем'єра дебютного фільму Антона Птушкіна. *Meta*. URL: <https://bit.ly/3QSZDMw> (дата звернення: 27.03.2025).
18. Осадча Я. «Вони мені як діти. Дітей же не кидають». Історія Анастасії Тихої, яка вивезла з Ірпеня понад 20 тварин. *Українська правда*. 2022. 17 березня. URL: <https://life.pravda.com.ua/society/2022/03/17/247846/> (дата звернення: 27.03.2025).
19. Farm to Fork strategy for a fair, healthy and environmentally-friendly food system. *European Commission*. URL: <https://bit.ly/41RI95L> (дата звернення: 27.03.2025).
20. Про захист тварин від жорстокого поводження : Закон України від 21.02.2006 р. № 3447–IV, станом на 15.11.2024 р.
21. Про волонтерську діяльність : Закон України від 19.04.2011 р. № 3236–VI, станом на 01.01.2024 р.
22. UAnimals. URL: <https://uanimals.org/> (дата звернення: 27.03.2025).
23. Анонс IV Міжнародного заняття доброти. *Happy Paw*. URL: <https://happypaw.ua/ua/bioethics/news/one/32754> (дата звернення: 27.03.2025).
24. Школи запрошують взяти участь у V Міжнародному уроці доброти до Всесвітнього дня захисту тварин. *NUS*. URL: <https://bit.ly/43vb2VA> (дата звернення: 27.03.2025).
25. Про біоетику. *Happy Paw*. URL: <https://bit.ly/43sCYcz> (дата звернення: 27.03.2025).
26. Головаха Є., Паніна Н. Пострадянська деінституціоналізація і становлення нових соціальних інститутів в українському суспільстві. *Соціологія: теорія, методи, маркетинг*. 2001. Т. 4. С. 5–22.

ТЕОРІЯ ГЕГЕМОНІЇ А. ҐРАМШІ: ІДЕОЛОГІЧНО-КУЛЬТУРНИЙ ВИМІР БОРОТЬБИ ЗА ВЛАДУ ТА ЛЕГІТИМАЦІЮ ПАНУВАННЯ

THE THEORY OF HEGEMONY BY A. GRAMSCI: THE IDEOLOGICAL AND CULTURAL DIMENSION OF THE STRUGGLE FOR POWER AND THE LEGITIMATION OF DOMINATION

Стаття присвячена ідейно-політичній спадщині відомого італійського мислителя та політика Антоніо Ґрамші (1891–1937 роки), чийі ідеї протягом уже багатьох десятиліть становлять науковий інтерес для дослідників, які працюють у різних галузях соціально-гуманітарного знання, від політології до теорії комунікації.

У центрі дослідження в рамках даної статті – теорія гегемонії А. Ґрамші, яку він розглядав як поєднання сили (економічного й політичного домінування) та згоди (культурного й ідеологічного лідерства) з боку влади чи претендента на неї, а також роль суб'єктивного чинника – масової свідомості та громадської думки – у суспільних процесах і трансформаціях, від ідеологічної підготовки революції до легітимації чинної влади. Підкреслюється, що А. Ґрамші представляв гегемонію як механізм легітимації влади панівного класу (або класу, що претендує на панівну роль) через громадянське суспільство, зокрема й системи освіти, засоби масової інформації, культурні установи, церкви тощо, і в цьому зв'язку особлива увага приділялася інтелігенції, яка має відіграти роль провідника гегемонії – з поділом її на «традиційну», що підтримує статус-кво гегемонії влади, та «органічну», яка має формувати класову свідомість революційного класу як прояв контргегемонії.

Усі ці бачення дозволяють не лише ставити питання про теорію гегемонії А. Ґрамші в рамках марксистського (неомарксистського) дискурсу, а й надати їй універсалізуючого значення в рамках політологічного аналізу влади та її взаємодії із громадянським суспільством, а також у рамках теорії громадської думки, де спільним місцем є уявлення про те, що сформована, зокрема й під зовнішнім впливом, громадська думка виступає вагомим джерелом вироблення колективної, зокрема масової соціально значущої поведінки, що представляється особливо актуальним у сучасну добу в реаліях інформаційного суспільства.

У зв'язку із цим автори статті наголошують на актуальності наукової спадщини А. Ґрамші як для теоретичного соціально-гуманітарного знання, так і для потреб практичного аналізу соціально-політичних процесів у XXI столітті.

Ключові слова: А. Ґрамші, «В'язничні зошити», гегемонія, інтелігенція, легітимність влади, громадянське суспільство, революція.

The article is devoted to the ideological and political legacy of the prominent Italian thinker and politician Antonio Gramsci (1891–1937), whose ideas have, for many decades, sparked scholarly interest among researchers working across various fields of social and humanitarian knowledge, from political science to communication theory.

The study focuses on Gramsci's theory of hegemony, which he conceptualized as a synthesis of force (economic and political domination) and consent (cultural and ideological leadership) exercised by the ruling power or an aspirant to it, alongside the role of the subjective factor – namely, mass consciousness and public opinion – in societal processes and transformations. These range from the ideological preparation of revolution to the legitimization of existing authority. It is emphasized that Gramsci viewed hegemony as a mechanism for legitimizing the power of the dominant class (or a class aspiring to dominance) through civil society, encompassing institutions such as education systems, media, cultural establishments, the church, and others. In this context, particular attention is given to the intelligentsia, which is tasked with serving as a conduit for hegemony. Gramsci distinguished between the “traditional” intelligentsia, which upholds the status quo of hegemonic power, and the “organic” intelligentsia, which fosters the class consciousness of the revolutionary class as an expression of counter-hegemony.

These perspectives enable the framing of Gramscian hegemony theory not only within the Marxist (or neo-Marxist) discourse but also endow it with a universalizing significance for political analyses of power and its interaction with civil society, as well as within the theory of public opinion. A common premise in the latter is the notion that public opinion, shaped in part by external influences, serves as a critical source for the development of collective, particularly mass, socially significant behavior – a point that appears especially pertinent in the contemporary era amid the realities of the information society.

In this regard, the authors of the article underscore the relevance of Gramsci's scholarly legacy both for theoretical social and humanitarian knowledge and for the practical analysis of socio-political processes in the 21st century.

Key words: A. Gramsci, “Prison Notebooks”, hegemony, intelligentsia, legitimacy of power, civil society, revolution.

УДК 316.2:[32:316.653] (450)
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2025.71.10>

Фесенко А. М.

к.іст.н., доцент,
доцент кафедри соціології та політології
Чорноморський національний
університет імені Петра Могили

Чорна В. О.

к.соціол.н., доцент,
доцент кафедри соціології та політології
Чорноморський національний
університет імені Петра Могили

Бондарець Б. Б.

старший викладач кафедри соціології
та політології
Чорноморський національний
університет імені Петра Могили

Постановка й актуалізація питання. Уже не перше десятиліття не спадає стійкий інтерес до творчої спадщини італійського мислителя та політичного діяча Антоніо Ґрамші (1891–1937 рр.). З 1950-х рр. творчість А. Ґрамші стає предметом наукових досліджень, його ідеї та концепції суттєво вплинули як на розвиток практично всіх напрямів соціально-гуманітарного знання загалом, так і на

конкретні теорії та школи, наприклад на ту ж Франкфуртську школу суспільних наук.

Натепер бібліографія робіт про А. Ґрамші на Заході налічує понад 20 000 досліджень, що дало змогу ЮНЕСКО назвати А. Ґрамші найвідомішим італійським есеїстом після Н. Макіавеллі [9, с. 3].

Окремо варто відзначити працю К. Хоара та Д. Н. Сміта [8], яку можна назвати класичною і яка

ознайомила із творчістю А.Грамші англомовний світ, дозволила вченим перейти від загальних алюзій до серйозного вивчення і аналізу його творів.

В Україні, загалом, дослідження творчості А.Грамші тільки починається. Значний внесок у дослідження наукової спадщини італійського мислителя зробив Р.Тиса, який здійснив перший переклад частини «В'язничних зошитів» українською [2], а також є автором низки праць, у яких досліджується наукова спадщина А.Грамші та «західний марксизм» загалом [4]. Заслугують на увагу наукові розвідки О.Кукарцева [3] та В.Артюха [1].

Метою статті є систематизація уявлень А.Грамші про гегемонію як систему влади, її легітимацію, зокрема й питання боротьби за «гегемонізацію» з боку революційних і владних політичних сил, відповідних суспільних класів.

Виклад результатів дослідження. Усю творчу спадщину А.Грамші можна поділити на три періоди. Його ранні статті, ще студентського періоду (Туринський університет), датуються 1913–1918 рр., у них вже починали формуватися зачатки майбутніх концепцій «В'язничних зошитів». Автор активно публікувався в таких популярних серед мас газетах суспільно-політичного спрямування, як *Grido del Popolo* («Голос народу»), *Avanti!* («Уперед!») [5, с. 27].

У 1913 р. А.Грамші вступив до лав Італійської соціалістичної партії. У цей же час формується коло читання, натхнення та критики А.Грамші, що включає спадщину Б.Кроче, А.Лабріолі, Дж.Джентіле, К.Маркса, Ф.Енгельса, В.Леніна, чиї ідейні позиції він інтерпретує, критикує, запозичує для осмислення та рефлексії, спростовує або з якими погоджується [6, с. 82].

Другий період інтелектуально-публікаційної діяльності А.Грамші припав на активну політичну діяльність, коли сам автор переходить від переважно теоретичної роботи до практики – з 1919 по 1926 рр. [10, с. 6]. Свої статті він публікував у журналі *Ordine Nuovo* («Новий порядок»); цей журнал став осередком формування ідейно-політичного ядра майбутньої Італійської комуністичної партії (далі – ІКП) під керівництвом А.Бордігі, П.Тольятті, У.Терраччіні та самого А.Грамші.

Третій і останній період його творчості збігся з роками його тюремного ув'язнення фашистським режимом (1929–1935 рр.). Головним твором цих років і вершиною творчого життя мислителя стали так звані «В'язничні зошити». А.Грамші отримав дозвіл писати у в'язниці лише через три роки слідства й ув'язнення – у січні 1929 р., сам позначив зошит (перший запис) 8 лютого того ж року. Чотири зошити цілком присвячені перекладам, переклади трапляються також у 7-му та 9-му зошитах. Решта зошитів – збірні (різноматематичні) та спеціалізовані [9, с. 12]. Загалом він склав 33 зошити, які були написані з лютого 1929 р. по літо 1935 р. після чого останні два роки свого життя він провів у лікарні (до 1937 р.) й уже не міг повноцінно працювати [7, с. 15].

Звичайно, як і будь-який інтелектуальний феномен, творчість А.Грамші потрібно розглядати в історичному контексті. Тут варто насамперед наголосити на тому, що після Першої світової війни та соціалістичної революції в Росії перед європейськими інтелектуалами, які орієнтувалися на марксизм, постала низка проблем, насамперед теоретичного характеру, серед яких:

- класичний марксизм в особі його європейських інтерпретаторів не мав чітких пояснень успіху соціалістичної революції в Росії, що в соціально-економічному плані багато в чому (передусім щодо статусу пролетаріату) не відповідало умовам, сформульованим К.Марксом і Ф.Енгельсом для такого роду революцій;

- у Західній Європі, яка, навпаки, цим умовам відповідала та мала розвинутий, досить інтернаціоналізований робітничий рух, соціалістичні революції не мали успіху, проте виникло досить неочікуване та на той час ще незрозуміле для всіх лівих теоретиків явище фашизму.

Відповіді на ці питання нові теоретики марксизму намагалися шукати в соціокультурних і соціально-психологічних чинниках розвитку буржуазного суспільства, будувати більш складні теоретичні пояснення взаємодії визначальних для функціонування й розвитку суспільства в марксистському дискурсі «базису» і «надбудови» – для запобігання спокусливому для чималої кількості марксистів виробничо-економічному детермінізму, такий підхід пізніше став кваліфікуватися як неомарксистський. Ідеться не про ревізіонізм, як у соціал-демократів, що відійшли від головних положень марксизму як таких і відмовилися від революційної боротьби, а про реальну модернізацію вихідного марксистського вчення – саме для підвищення успішності революційної боротьби. Саме в цьому контексті творчість А.Грамші становить особливий інтерес.

Як уже було зазначено, А.Грамші починав свою політичну діяльність в Італійській соціалістичній партії, де займав ліві революційні ідейні позиції. Згодом він увійшов до «Революційної фракції непримиренних» та «Комуністичної фракції», нарешті, у 1920 р. став одним із лідерів новоствореної Італійської комуністичної партії, а також діячем Комуністичного інтернаціоналу. Після приходу до влади в Італії фашистів був одним з активних учасників політичної боротьби, депутатом парламенту та керівником парламентської групи комуністів. У 1926 р. його було заарештовано, у 1928 р. засуджено до тюремного ув'язнення. Перебуваючи у в'язниці, писав знамениті «В'язничні зошити», які й стали вершиною його творчості та теоретичної спадщини.

А.Грамші вважається самостійним теоретиком та інтерпретатором марксизму, що розвивав власне революційну течію марксизму на противагу соціал-демократичному «ревізіонізму».

Ядро його вчення – це теорія гегемонії / підриву гегемонії як складник теоретичних і практичних уявлень про:

- політичний режим буржуазної держави та його легітимність;
- громадську думку, культурну атмосферу в суспільстві та масову свідомість;
- підготовку революції та завоювання політичної влади комуністами.

Він відштовхувався від того, що для перемоги революції треба не лише розуміти закономірності розвитку виробничих відносин, закони політичної боротьби, а передусім працювати із громадською думкою та соціокультурними практиками населення, і цей чинник матиме вирішальне значення. Тоді в центрі уваги постає проблематика легітимності політичного режиму та всього суспільного владу в очах населення, підриву такої легітимності зусиллями революціонерів.

Гегемонія уявлялася А.Грамші як комплекс влади в суспільстві, яка перебуває в руках панівного класу, що базується на:

- 1) силі – матеріальній складовій частині, на економічному домінуванні й апараті примусу;
- 2) згоді – культурній та ідеологічній складовій частині, на духовному домінуванні й ідеологічному лідерстві, на легітимності [8].

Навіть більше, гегемонія передбачає не лише згоду, а й активну згоду – за якої громадяни прагнуть того, чого потребує й вимагає панівний клас.

Отже, А.Грамші зазначав, що гегемонія бере свій початок у «базисі», у відносинах власності. Але він досліджував не вплив «базису» на «надбудову», а навпаки – активну реакцію «надбудови» на «базис». Отже, спростовуючи спрощені погляди на відносини між «базисом» і «надбудовою», він стверджував, що єдність «базису» та «надбудови» установлюється саме в результаті завоювання гегемонії, а потім і державної влади визначеним класом у процесі одночасного руху «вшир» (установлення класових союзів на основі гегемонії як ідейного лідерства) і «вгору» (перехід від економічного рівня до політичного, від власне «базису» до власне «надбудови»). Установлювану таким способом єдність він називав «історичним блоком».

У підсумку, А.Грамші дав таке бачення держави та її влади на ґрунті гегемонії: «Держава – це вся сукупність практичної і теоретичної діяльності, за допомогою якої панівний клас виправдовує та утримує своє панування, за здобуття водночас активної згоди керованих» [8, с. 244].

Отже, гегемонія передбачає не тільки економічну та політичну перевагу, а й інтелектуальне та моральне лідерство, верховенство; натомість слабкість гегемонії в одному із цих напрямів веде до її неповноти, спосіб компенсації якої – диктатура. А по-справжньому панівним (гегемонійним) класом є або може стати той, який завойовує як політичне, так і ідейно-моральне лідерство, що виявиться спроможним на цій основі підпорядкувати інтереси інших класів власним. Це, як підкреслював А.Грамші, слушно і для буржуазії, і для її антипода – пролетаріату.

Гегемонія не є чимось раз і назавжди даним: якщо панівний клас як історичний суб'єкт втрачає моральне й інтелектуальне верховенство, то настає неминуча криза гегемонії, це передуює революції, за підсумками якої він змінюється іншим класом, здатним до нової гегемонії.

Отже, стратегія щодо влади будь-якого панівного (чи потенційно панівного) класу – це не максимізація насильства, а здобуття згоди підкорених, легітимація всього порядку, що існує.

Тут з боку А.Грамші розвивалося таке положення, висунуте ще К.Марксом і Ф.Енгельсом: «Думки панівного класу в кожному епоху є панівними думками. Це означає, що той клас, який являє собою панівну *матеріальну* силу суспільства, є водночас і його панівною *духовною* силою. Клас, що має у своєму розпорядженні засоби матеріального виробництва, має водночас і засоби духовного виробництва, тому думки тих, у кого немає засобів для духовного виробництва, опиняються в загальному підкоренні панівному класу» [13, с. 67]. Тут ідеться про опанування через гегемонію:

- 1) громадської думки, зокрема ідейного «клімату» у середовищі інтелігенції, яка виступає генератором і провідником суспільно значущих ідей;
- 2) масової свідомості, яка знаходить своє вираження у стереотипах мислення та практиках повсякденної соціальної поведінки широких мас.

Отже, сутність гегемонії як морального, інтелектуального та політичного панування в суспільстві в тому, що свідомість панівного класу, його світогляд, його ідеали сприймаються суспільством як справедливі, істинні, як «загальний здоровий глузд». Про це свого часу також писали К.Маркс і Ф.Енгельс: «Річ у тому, що будь-який новий клас, який ставить себе на місце класу, що панував до нього, уже для досягнення своєї мети змушений представити свій інтерес як загальний інтерес усіх членів суспільства», тобто зобразити свої думки «як єдино розумні, загальнозначущі» [13, с. 67–68].

Гегемонія здійснюється за допомогою інститутів громадянського суспільства – партії, профспілки, освітні та культурні установи, церква, ЗМІ тощо. А.Грамші вважав, що громадянське суспільство являє собою ідеологічну «надбудову», що є автономним елементом системи «надбудови» і відрізняється від таких її елементів, як політика та право. Перелічені інститути громадянського суспільства «заряджаються» певною ідеологією та настановами на її просування. У цьому контексті А.Грамші теоретично розмежував дві складові частини «надбудови»:

- 1) політичне суспільство, ядром якого є держава, – виконує функцію прямого панування;
- 2) громадянське суспільство, представлене такими інститутами, як спілки, партії, ЗМІ, церква, – виконує функцію гегемонії як духовної влади, управління світоглядом [8].

Через обидва елементи надбудови панівний клас і здійснює свою владу.

Панівна гегемонія спирається не лише на громадську думку, а йде глибше – працює на формування й контролювання процесів у «культурному ядрі» суспільства. «Культурне ядро» містить сукупність традицій, знань, досвіду, світоглядних уявлень і настанов, що сформувалися в суспільстві протягом історичного розвитку.

Гегемонія на цьому рівні формується не стільки відверто пропагандистськими зусиллями, скільки власне культурним впливом на думки людей: треба впливати на буденну свідомість, пересічні, «маленькі» думки середньої людини, найефективніший спосіб впливу – постійне повторення тих самих тверджень – щоб до них звикли, почали сприймати не розмови, а приймати їх на віру. Отже, технологія впливу така: а) малими порціями; б) численними повторами. Як писав А. Грамші, маси як такі не можуть засвоїти філософію інакше, ніж віру [8].

Отже, гегемонію / підлив гегемонії в цьому плані можна представити як технологію експансії духовної влади з більш поверхового рівня громадської думки на глибинний рівень масової свідомості й поведінки.

Та ж сама буржуазна система, проти якої й намагалися боротися комуністичні революціонери, яких представляв сам А. Грамші, має високу життєздатність, яка ґрунтується частіше не на матеріальних, а на ідеологічно-культурних чинниках, що її легітимізують. Як стверджують сучасні політологи, легітимність означає здатність системи породити та підтримувати віру народу в те, що її політичні інститути найбільшою мірою відповідають інтересам суспільства (С. Ліпсет) [12]; і принцип легітимності передбачає здатність державної влади створювати в населення віру та переконання в тому, що, незважаючи на всі промахи й недоліки, наявні політичні інститути є найкращими, ніж будь-які інші, які могли б бути встановлені та яким слід було б у результаті підкорятися (Х. Лінц) [11].

З позицій буржуазної гегемонії як системи панування підкорення, технології влади йдеться не тільки про монополію на інформаційний простір, а про «агресію на молекулярному рівні», де пересічна людина живе повсякденним життям та є членом малих груп, як-от: сім'я, шкільний клас чи студентська група, трудовий колектив, коло друзів і знайомих. Такі групи в соціальній психології уявляються як провідники соціального контролю, конформізму, навіть людина з навичками самостійного мислення, яка потрапляє під тиск групи, не зможе проявити в повному обсязі автономність своїх переконань, суджень чи вчинків, побоюючись ігнорування, осуду, ізоляції чи більш жорстких санкцій. І навпаки – демонстрування прийнятих шаблонів поведінки виявляється корисним у побутовому, кар'єрному й інших важливих для життя людини аспектах.

Якщо легітимізація є ментальним закріпленням панування через гегемонію, то, навпаки, делегітимізація – це шлях до руйнування не лише чинної

влади, а й наявного суспільно-політичного ладу саме тому, що вона підриває гегемонію. Цей процес як раз і супроводжує революційні переходи, є складником революційних ситуацій. Складником делегітимізації на соціокультурному рівні, на якому найбільш глибинно діє / руйнується «гегемонія» А. Грамші, є «аномія» – поняття, яким соціологи-класики Е. Дюркгейм і Р. Мертон позначали руйнування системи норм і цінностей у суспільстві – коли вони перестають спрацьовувати, перестають бути регуляторами поведінки.

Звідси одним із головних вимірів політичної боротьби для підготовки революції є саме боротьба за гегемонію – за вплив на громадську думку, через неї – на масову свідомість.

Зміцненням і відтворенням гегемонії опікується не тільки громадянське суспільство, але й держава (політичне суспільство). Хоча в основному це органи насильства (поліція, армія, суди), насильницькими діями держава аж ніяк не обмежується: вона виконує й виховну функцію, діє через переконання. Сила, яку демонструє держава та яку відчують громадяни, породжує не тільки страх, але й почуття покори, тобто пасивну згоду, іноді – повагу, прагнення бути на боці сильного.

У підсумку вимальовується боротьба «проектів гегемоній»:

- 1) між владою та революціонерами, що їй протистоять («гегемонія» та «контргегемонія»);
- 2) у середовищі самих революціонерів і взагалі опозиційних до влади сил (різні проекти «контргегемонії»).

Отже, гегемонія не має сприйматися як природний порядок речей, а навпаки, має бути визнана: а) штучною соціокультурною конструкцією; б) технологією ментального впливу та влади, які:

- треба вивчати для розуміння того, як їй можна протистояти;
- треба підривати, готуючи ґрунт для політичної революції;
- треба створювати як власний конкуруючий проект у боротьбі за громадський порядок денний, громадську думку й уми людей;
- треба підтримувати після власного приходу до влади як основне джерело легітимізації нової революційної влади та суспільного ладу, який будуватиметься.

Теорія гегемонії А. Грамші після публікації «Зошитів» становила інтерес не лише для адресатів його звернень – представників соціалістичного й комуністичного табору, пізніше теоретиків Франкфуртської школи (ліволібералів за своїми поглядами) і «нових лівих», але і для:

- політичних сил протилежного, консервативно-революційного табору, які також уявляли необхідність боротися за гегемонію;
- панівних еліт буржуазного суспільства, які розуміли необхідність збереження статус-кво на ґрунті управління громадською думкою та її «порядку денного», соціального контролю мас на рівні повсякденних соціальних практик.

Усе це набувало особливої актуальності в умовах активного формування індустріального масового суспільства й пізніше – інформаційного суспільства з його панівною роллю ЗМІ.

За А.Грамші, і у владі, і в революціонерів за творення гегемонії відповідає інтелектуальна еліта, інтелігенція. Верхівка інтелігенції – це ідеологи-теоретики, які формують інтелектуальний клімат у суспільстві. Вони виробляють ідеї, що дають можливість класу усвідомити себе, а потім і вийти за «економічно корпоративні» рамки й осмислити свої інтереси як такі, що деякою мірою збігаються з інтересами деяких інших класів і, нарешті, усього суспільства. Інші верстви інтелігенції як ідеологи-практики поширюють вироблені ідеї і практично організують даний клас і його зв'язки з іншими класами [8, с. 5–14].

До того ж:

1) на боці влади виступає «традиційна інтелігенція» – це та частина інтелігенції, яка помилково сприймає себе як окремий клас, а в реальності являє собою найманих працівників розумової праці на службі панівного класу;

2) на боці революції виступають «органічні інтелектуали» – це інтелігенція пригнобленого класу та його найактивніша частина.

Завдання «традиційної інтелігенції» – ідеологічно обґрунтовувати статус-кво та легітимізувати сам суспільний лад; натомість завдання «органічної інтелігенції» – вимагати змін суспільного ладу на користь трудящих класів [8, с. 6–7].

Органічним інтелектуалом може стати будь-який представник соціуму, безвідносно до свого класового походження, хто свідомо став на бік революції та віддав їй на службу свій інтелект, продукуючий цим інтелектом ідеологічно-культурний контент.

Отже, як підкреслював А.Грамші, трудящим класам (насамперед пролетаріату) обов'язково заздалегідь треба боротися за «гегемонізацію» громадської думки та масової свідомості, що й стане соціокультурною передумовою успішної вже політичної революції та подальшої легітимізації революційної влади, нового ладу загалом. У контексті процесу гегемонізації він розрізняв три рівні свідомості:

1. Економіко-корпоративний, який фіксує особливі інтереси конкретної групи.

2. Солідарність – як рівень класової свідомості, яка поширюється на цілий соціальний клас, але все ще залишається на суто економічному рівні.

3. Гегемоністський, який із позицій класу-гегемона включає інші інтереси в ідеологію, виражену в універсальних термінах [8].

Тут ключову роль і має зіграти інтелігенція робітничого класу як «органічна інтелігенція», яка має опікуватися політичним просвітництвом і популяризацією передової ідеології як у самому робітничому класі, так і в соціумі загалом. Ще одне її ідейно-політичне завдання полягає в тому, щоб перетягнути на бік прогресивного класу та революції і традиційну інтелігенцію.

А.Грамші осмислює проблему революційної боротьби крізь призму «конкуренції проєктів гегемонії» та вводить концепт позиційної / маневреної війни.

1. «Позиційна війна» – це інтелектуальна та культурна боротьба, під час якої антикапіталістичні сили мають створити нову «пропролетарську» культуру, цінності якої протистоятимуть культурній гегемонії буржуазії. Така культура сприятиме розвитку класової свідомості та поширенню ідеології робітничого класу серед інших верств суспільства.

2. «Маневрена війна»: досягши переваги на стадії «позиційної війни», революційні лідери, набравши необхідний політичний вплив і заручившись підтримкою мас, успішніше поведуть і політичну «маневрену війну» [8, с. 229–239].

А.Грамші вважав, що в Європі з 1921 р. у класовій боротьбі пролетаріату під керівництвом комуністів настала фаза «позиційної війни» [8, с. 238–239]. Тому перед ним постає завдання організації політичних спілок, поширення ідеології робітничого класу, розширення мережі класових організацій, боротьби за деякі проміжні позиції до завоювання політичної влади.

Загалом пролетаріат і його «органічна інтелігенція» мають орієнтуватися на стратегію союзу з іншими соціальними класами та групами, що пригнічуються буржуазним суспільством, – на ґрунті їх залучення до альтернативної гегемонії, уводячи їх з-під впливу інститутів буржуазного суспільства, заряджених гегемонією буржуазного порядку. Щоб перемогти, «контргегемонія» має розірвати співдружність буржуазії як класу-гегемона із громадянським суспільством, після цього вона має організувати новий союз класів і груп суспільства, уже на чолі із собою. А соціалістична «органічна інтелігенція» має тоді стати ідейним лідером суспільства.

А.Грамші наголошував на тому, що для руйнування могутності гегемонії загалом «атакувати» її потрібно не тільки з позицій наукових теорій, які простим людям зазвичай чужі та нецікаві: набагато ефективніший вплив на побутовому рівні – економічні переваги, або ж вторгнення у сферу масової психології (як це, до речі, і робили німецькі нацисти, коли експлуатували, наприклад, антисемітські міфи чи апелювали до «героїчної історії» «арійців»).

Як раз торкався А.Грамші у своїх роздумах і феномену успіху європейського фашизму. Тут він стверджував таке:

– поява та прихід до влади фашизму були зумовлені неспроможністю панівного класу заручитися широкою соціальною підтримкою;

– фашизм звернувся до мас, уміло працюючи з феноменом масової психіки, максимально ефективно використовував технології політичної демагогії та емоційного тиску, а їхні вожді спираються на харизматичну модель зв'язку з масами;

– гегемонія, яка встановлюється фашистською інтелігенцією (вона, за А.Грамші, є різновидом

буржуазної), заснована на повторюванні догм для формування ірраціональної віри в них (навпаки, соціалістична гегемонія, знову ж таки згідно з теоретичними побудовами А. Грамші, установлюється шляхом просвіти мас і базується на ідеї свідомої солідарності трудящих) [8].

Висновки. Теорія гегемонії, безсумнівно, може вважатися вершиною інтелектуальної творчості А. Грамші. Сама постановка питання про гегемонію, її цілісність і системні складники, ретельне розроблення базових положень і обґрунтування, особливо практичні висновки щодо суспільної та політичної практики дозволяють віднести автора не лише до когорти оригінальних політичних мислителів, а й кваліфікувати його як:

1) соціального філософа, предметом уваги якого стала тематика взаємодії суспільного буття та масової свідомості;

2) одного із засновників неомарксизму як впливової ідейно-політичної течії, що не лише ґрунтувалася на модернізації положень класиків марксизму до реалій нової історичної епохи, а й по-новому ставила питання взаємозв'язку «базису» та «надбудови» як фундаментальної основи марксистського бачення функціонування суспільного ладу; і про визнання оригінальності його поглядів у рамках немарксистського дискурсу свідчить їх непоодинокі позначення терміном «грамшіанство»;

3) політика-практика, який концентрував увагу на роботі із громадською думкою та масовою свідомістю як найбільш вагомому важелі завоювання, утримання та здійснення влади, зокрема у плані підготовки революції, її інформаційно-культурного «супроводу», подальшого відправлення влади, відзначав відповідальну за цю діяльність соціальну групу в особі інтелігенції як «лідера думок».

Не випадково ідейно-політична спадщина А. Грамші виходить далеко за рамки власне марксистського вчення чи то комуністичного руху, який він особисто представляв, адже виявлені ним закономірності функціонування гегемонії та практичні висновки щодо роботи з ними дозволяють звертатися до них представникам різних, навіть діаметрально протилежних політичних сил – від лівих до правих, від прогресистів до консерваторів, від революціонерів до «стовпів режиму».

Здається, що особливої актуальності теорія гегемонії А. Грамші набуває нині, у добу інформаційного суспільства, у якому на принципово новий рівень виведено дієвість засобів управління громадською думкою, що можуть бути

описані в дискурсі таких відомих соціально-політичних концептуалізацій, як «соціологічна пропаганда» Ж. Еллюля, «двоступенева комунікація» та «лідери думок» П. Лазарсфельда, «порядок денний» М. Мак-Комбса та Д. Шоу, «спіраль мовчання» Е. Ноель-Нойман, «м'яка сила» Дж. С. Ная (молодшого).

Це й відкриває простір для подальших наукових розвідок у цій площині.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Артюх В. Грамші в соціальних науках: антропологія. Спільне. 2019. 4 березня. URL: <https://commons.com.ua/uk/gramshianski-temi-vsotsialnih-naukah-gramshi-dlya-antropologiv/>.
2. Грамші А. В'язничні зошити: вибрані записи / пер. з італ., наук. ред. і упоряд. Р. Тиса. 2-е вид., переробл. та допов. Київ : Вперед, 2017. 416 с.
3. Кукарцев О. Ідейний вплив Антоніо Грамші на теорію міжнародних відносин. Вісник Львівського університету. Серія «Філософсько-політологічні студії». 2022. Вип. 45. С. 135–141.
4. Тиса Р. Біля витоків «західного марксизму»: Лукач, Корш, Грамші. Вперед. 2018. 22 жовтня. URL: <https://vpered.wordpress.com/2018/10/22/tisza-ursprunge/>.
5. Baldan A. Gramsci come storico: Studio sulle fonti del "Quaderni del carcere". Bari : Dedalo libri, 1978. 1.
6. D'Anna G. La scoperta di Antonio Gramsci: le Lettere e i Quaderni del carcere nel dibattito italiano del dopoguerra (1944–1952): tesi di laurea in Storia contemporanea / relatore Pietro Scoppola. Roma : Università degli studi La Sapienza, 1997. 84 p.
7. Gramsci A. Quaderni del carcere / a cura di Valentino Gerratana. Roma : Editori riuniti, 1977. 380 p.
8. Gramsci A. Selections from the Prison Notebooks / edited and translated by Quintin Hoare and Geoffrey Nowell Smith. New York : International Publishers, 1971. 483 p.
9. Liguori G. Genesi e struttura dei Quaderni del carcere di Gramsci. Laboratorio permanente di studi gramsciani dell'Unical. Seminario dell'8 ottobre 2013, 2013. 13 p.
10. Liguori G. Gramsci conteso: interpretazioni, dibattiti e polemiche, 1922–2012. Roma : Editori Riuniti university press, 2012. 176 p.
11. Linz J. J. The Breakdown of Democratic Regimes / ed. by Juan José Linz and Alfred Stepan. Baltimore : The Johns Hopkins University Press, 1978. 130 p.
12. Lipset S. M. Political Man: The Social Bases of Politics. New York : Doubleday, 1960. 432 p.
13. Marx K., Engels F. The German Ideology: Including Theses on Feuerbach. Amherst, New York : Prometheus Books, 1998. 591 p.

СЕКЦІЯ 4 ЗАГАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ. ІСТОРІЯ ПСИХОЛОГІЇ

ЧИННИКИ ПРОФЕСІЙНОГО СТАНОВЛЕННЯ МАЙБУТНІХ АДВОКАТІВ

FACTORS OF PROFESSIONAL DEVELOPMENT OF FUTURE LAWYERS

У статті представлено теоретико-емпіричні результати дослідження чинників, що впливають на професійне становлення майбутніх адвокатів. Серед основних факторів успішного професійного розвитку адвокатів у літературі виокремлюють високий рівень самоконтролю, здатність до емоційної саморегуляції та стійкість у стресових ситуаціях. Здатність до саморефлексії та постійного професійного самовдосконалення є важливими складниками успішного професійного становлення, оскільки вони сприяють адаптації до змін у правовому середовищі та розвитку глибокого розуміння етичних і моральних аспектів адвокатської діяльності. Водночас наявність таких рис, як низький рівень моральності, психологічна нестабільність, підвищена тривожність, імпульсивність, грубість, агресивність і жорстокість, може свідчити про професійну непридатність до адвокатської діяльності. Відсутність контролю над емоціями та етичних принципів може призводити до порушення правових норм, конфліктності в професійному середовищі та втрати довіри клієнтів, що, своєю чергою, негативно позначається на якості правозахисної діяльності загалом. Підвищення рівня стійкості до стресу та здатності до емоційної саморегуляції допомагає адвокату зберігати психологічну рівновагу в умовах професійних викликів, забезпечуючи тим самим високу якість юридичних послуг. Для дослідження використано методiku «Домінантний стан (ДС-8)» та опитувальник регуляції емоцій ERQ (Emotion Regulation Questionnaire). Вибірku дослідження становили 346 осіб. За допомогою методу «асів» виокремлено групи осіб з високими (ПСЗмах, n=112) та низькими (ПСЗмін, n=73) показниками загального рівня професійного становлення. Результати аналізу цих груп допомогли виявити не лише індивідуальні особливості, а й загальні тенденції, які впливають на успішність професійного становлення в цій сфері діяльності. Також дослідження дало змогу визначити ключові чинники, які сприяють або, навпаки, перешкоджають ефективній самореалізації в обраній професії.

Ключові слова: чинники, професійне становлення, майбутні фахівці, самоконтроль, емоційна саморегуляція, самореалізація,

стійкість до стресових ситуацій, індивідуальні особливості, якісний аналіз.

This article presents theoretical and empirical results of a study of factors influencing the professional development of future lawyers. Among the main factors of successful professional development of lawyers in the literature, a high level of self-control, the ability for emotional self-regulation, and resistance to stressful situations are highlighted. The ability to self-reflect and continuous professional self-improvement are important components of successful professional development, as they contribute to adaptation to changes in the legal environment and the development of a deep understanding of the ethical and moral aspects of advocacy. At the same time, the presence of such traits as low morale, psychological instability, increased anxiety, impulsivity, rudeness, aggressiveness, and cruelty may indicate professional unsuitability for legal practice. Lack of control over emotions and ethical principles can lead to violations of legal norms, conflicts in the professional environment, and loss of client trust, which, in turn, negatively affects the quality of human rights activities in general. Increasing the level of stress resistance and the ability for emotional self-regulation helps a lawyer maintain psychological balance in the face of professional challenges, thereby ensuring high quality legal services. The Dominant State (DS-8) method and the Emotion Regulation Questionnaire (ERQ) were used for this study. The study sample consisted of 346 individuals. Using the "aces" method, groups of individuals with high (PSZmax, n=112) and low (PSZmin, n=73) indicators of the general level of professional development were identified. The results of the analysis of these groups helped to identify not only individual characteristics, but also general trends that affect the success of professional development in this field of activity. This study also allowed us to identify key factors that contribute to or, conversely, hinder effective self-realization in the chosen profession.

Key words: factors, professional development, future specialists, self-control, emotional self-regulation, self-realization, resistance to stressful situations, individual characteristics, qualitative analysis.

УДК 159.922
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2025.71.11>

Бабчук О. Г.

к.психол.н., доцентка,
завідувачка кафедри сімейної
та спеціальної педагогіки і психології
ДЗ «Південноукраїнський
національний педагогічний університет
імені К. Д. Ушинського»

Косташ Л. М.

аспірантка кафедри загальної
та диференціальної психології
ДЗ «Південноукраїнський
національний педагогічний університет
імені К. Д. Ушинського»

Лебединський Е. Б.

к.психол.н., доцент кафедри психології
і педагогіки
Одеський державний університет
внутрішніх справ

Актуальність дослідження. Емоційна саморегуляція є ключовим компонентом психологічного благополуччя та професійної ефективності людини. Вона передбачає усвідомлення власних емоцій, контроль над ними та вміння адаптивно реагувати на

стресові ситуації. Особливо актуальна ця тема в контексті професійного становлення, адже різні етапи кар'єри пов'язані з різним рівнем емоційного навантаження, вимогами до адаптації та здатністю ефективно управляти власним емоційним станом [3].

У нашому дослідженні стратегія емоційної саморегуляції визначається як процес управління своїм емоційним станом та їх стримування. Цей процес характеризується рівнем розвитку когнітивних компонентів емоційної регуляції, особливостями контролю над емоціями, інтенсивністю та частотою використання певних стилів захисту в афективних ситуаціях, а також рівнем особистісної саморегуляції.

Емоційний стан особистості є відносно стабільним переживанням певних емоцій, які здатні впливати на поведінку, мотивацію, працездатність та якість ухвалення рішень майбутніми спеціалістами. Він визначає загальну спрямованість активності людини, рівень її енергійності та здатність долати труднощі. У контексті професійного розвитку емоційний стан відіграє ключову роль у формуванні ефективності діяльності, соціальної взаємодії та професійного самовизначення [4].

Нестабільність емоційного стану може призводити до зниження продуктивності через втому, тривожність чи емоційне вигорання, що особливо актуально для професій, пов'язаних із високим рівнем стресу. Постійне емоційне напруження здатне провокувати появу психосоматичних захворювань, порушення когнітивних процесів, зниження концентрації уваги та продуктивності праці. Крім того, нестабільний емоційний стан підвищує конфліктність у колективі, оскільки ускладнює емоційну комунікацію, знижує рівень емпатії та адаптивності. Негативні емоції, які не регулюються, можуть деформувати професійну мотивацію, що впливає на ставлення до роботи, самооцінку та загальну ефективність фахівця [2].

Емоційна саморегуляція в майбутніх спеціалістів змінюється залежно від етапу професійного розвитку, адже кожен етап супроводжується різними викликами та рівнями психологічної адаптації. У процесі становлення професійної ідентичності формуються навички управління власними емоціями, що важливо для підтримки стабільного емоційного стану, адекватного реагування на професійні труднощі та ефективного ухвалення рішень [1].

На ранніх етапах кар'єри, коли молоді фахівці лише починають свій шлях, домінують емоції тривожності, невпевненості, а також ентузіазму й зацікавленості. Основними труднощами в цей період є адаптація до нового середовища, страх помилок, брак досвіду та необхідність швидкого ухвалення рішень. Це вимагає застосування стратегій когнітивного переосмислення ситуацій, пошуку підтримки в наставників і колег, розвитку стресостійкості та формування професійної ідентичності. Майбутні спеціалісти вчаться керувати власними емоціями через усвідомлення своїх реакцій, само-refлексію та розвиток самоконтролю [1].

Ефективна емоційна саморегуляція в професійному середовищі базується на різних когнітивних і поведінкових стратегіях, які допомагають знижувати стрес і підвищувати адаптивність. Одним із ключових механізмів є когнітивна переоцінка, що

передбачає зміну сприйняття ситуації з метою мінімізації її негативного впливу. Здатність переосмислювати стресові події, сприймати їх як виклики, а не загрози, сприяє збереженню психологічного благополуччя та високої працездатності.

Вагоме значення має також емоційна експресія та комунікація, що передбачає відкритий діалог про переживання з колегами, наставниками або психологами. Такий підхід сприяє зниженню рівня напруги, емоційному розвантаженню та формуванню підтримувального середовища. Додатково використовують адаптивні копінг-стратегії, як-от залучення до активної діяльності, перемикання уваги на інші завдання, фізична активність, що допомагає зменшити емоційну напругу та підтримувати емоційну рівновагу.

Формування навичок емоційної саморегуляції в майбутніх спеціалістів є ключовим завданням професійної підготовки, оскільки воно забезпечує ефективність, стресостійкість та гармонійний професійний розвиток.

Розпочинаючи дослідження, ми висунули припущення, що кожна професія вимагає наявності специфічних, професійно значущих якостей, які є сукупністю важливих характеристик, сформованих у процесі діяльності та необхідних для досягнення професіоналізму. Професія адвоката належить до сфери «людина – людина», й ефективність роботи фахівця в цій галузі значно залежить від розвитку ключових професійно важливих якостей, зокрема врівноваженості емоційної та волевої сфер, високого рівня комунікативних й організаторських здібностей.

Ми також припустили, що одним із головних чинників успішного професійного становлення майбутніх адвокатів є високий рівень самоконтролю, здатність до емоційної саморегуляції та стійкість до стресу. Водночас наявність таких рис, як низький рівень моральності, психологічна нестабільність, підвищена особиста тривожність, імпульсивність, грубість, агресивність і жорстокість, може свідчити про професійно-психологічну непридатність до адвокатської діяльності. Так, очевидною є важливість кваліфікаційного психодіагностичного обстеження осіб, які мають намір працювати в цій сфері.

Варто зазначити, що домінантний емоційний стан – це той, який переважає упродовж тривалого часу, охоплюючи більшу його частину. Такі стани не стільки визначаються конкретним моментом або впливом окремої ситуації, скільки є характерними для загального життєвого фону людини. Вони меншою мірою залежать від поточної ситуації із чіткими часовими межами, а більшою – від соціально-психологічних та особистісних факторів. З огляду на це, у структурі психічного стану доцільно розрізняти не лише «домінантний», а й «ситуативний» («поточний») складники.

Для оцінки емоційної сфери особистості та емоційного стану використано методику «Домінантний стан (ДС-8)» (автор Л.В.Куліков, адаптована

на українській вибірці Л.М.Косташ). На рисунку 1 представлені узагальнені профілі домінантного стану учасників дослідження, які належать до груп з різним рівнем професійного становлення.

У наведеному рисунку (як і в подальших графічних матеріалах) на осі ОХ позначено досліджувані показники, а на осі ОУ – одиниці вимірювання. Значення кожного показника, відображені на графіку, відповідають середньому арифметичному значенню цього показника для кожної групи окремо.

Аналіз побудованих профілів показує, що специфіка домінантних станів особистості проявляється як у поєднанні їх показників у кожній групі обстежуваних, так і в досягнутому рівні цих показників.

Зокрема, для групи осіб з **високим рівнем** становлення ($ПСз_{max}$) характерні задоволення життям, його перебігом, а також успішна самореалізація. Ці особи виявляють готовність брати на себе відповідальність і здатність здійснювати самостійний вибір. Вони відчувають упевненість у подоланні труднощів у реалізації своїх здібностей і мають досить високі оцінки особистісної успішності (Зд+).

Такі люди демонструють активне й оптимістичне ставлення до життєвих ситуацій, вірять у свої можливості та відчувають сили для подолання перешкод і досягнення своїх цілей (Ак+). Можна припустити, що їхні проблеми здебільшого вирішені або успішно вирішуються, а ситуація оцінюється як нерозв'язна, без активного заперечення. Емоційна гострота неприйняття згладжена, а бажані цілі сприймаються як цілком досяжні. Зазвичай такі особи не прагнуть змін у собі чи своїй поведінці, адже здатні опановувати ситуацію. Їм притаманна розкутість, значна впевненість у своїх силах та можливостях (Ро+). Також їм характерна висока

активність і стенична реакція на труднощі, що виникають, демонструючи відчуття внутрішньої зібраності, запасу сил та енергії, а також готовність до тривалої і напруженої роботи (То+).

Для групи осіб з **низьким рівнем** професійного становлення ($ПСз_{min}$) характерні незадоволеність життям, процесом самореалізації та перебігом основних життєвих подій. Вони демонструють низьку оцінку особистісної успішності. Можна припустити, що представники цієї групи не відчувають надійних внутрішніх опор, страждають від невпевненості та сумнівів, що допомагає їм уникати необхідності робити життєвий вибір і не брати відповідальності за те, що з ними відбувається (Зд-).

Ці особи схильні відчувати занепокоєння в багатьох життєвих ситуаціях, бачачи загрозу для свого престижу та добробуту, незалежно від реальних причин. Вони очікують подій із несприятливими наслідками та передчувають майбутню загрозу (покарання, втрати поваги чи самоповаги) без ясного усвідомлення джерел цього страху (Сп-). У них переважає інтенсивне прагнення до виконання необхідного, до більш активної поведінки та дій відповідно до своїх бажань. Вони переживають великі значення подій, що відбуваються в їхньому житті, і надають підвищеної значущості своїй поведінці та діяльності. Це супроводжується масштабнішим залученням ресурсів або активізацією захисних механізмів. Під терміном «напруженість» у цьому контексті зазвичай розуміють емоційну напруженість (Ро-). Ці особи також демонструють високу критичність у самооцінці (По-).

Далі дослідження зосередилося на визначенні можливостей і здатності адвокатів протистояти значним психічним навантаженням, що супроводжують їхню роботу. Сучасне суспільство можна

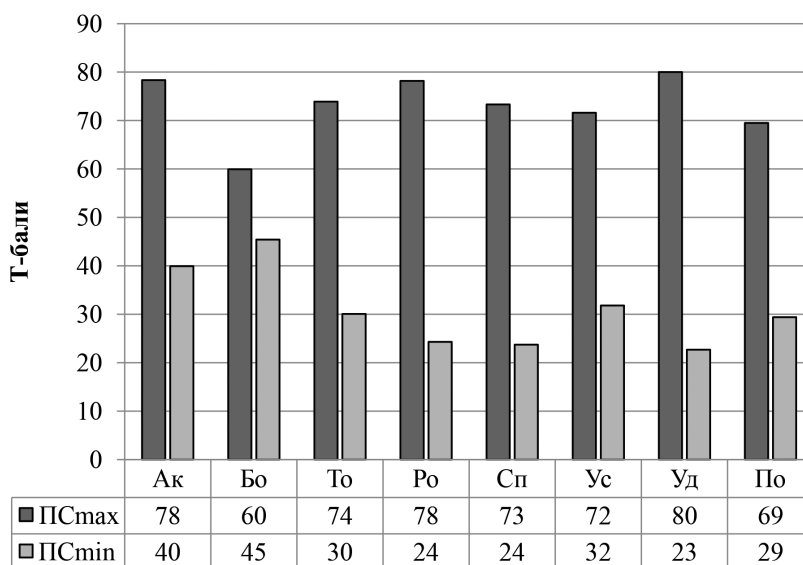


Рис. 1. Профілі актуального емоційного стану осіб з різним рівнем професійного становлення

Примітки. Умовні скорочення: Ак – активне-пасивне ставлення до життєвої ситуації, Ба – бадьорість-зневіра, То – тонус високий-низький, Ро – розкутість-напруженість, Сп – спокій-тривога, Ст – стійкість-нестійкість емоційного тону, Зд – задоволеність-незадоволеність життям загалом (його перебігом, процесом самореалізації), По – «позитивний-негативний образ себе»

схарактеризувати як динамічне, нестабільне та стресогенне, причому кожен індивід сприймає ці умови по-різному. Переживання стресових факторів, особливо в молодих людей, супроводжуються не лише негативними емоційними переживаннями різної інтенсивності та тривалості, а й накопиченням психоемоційного напруження, психічною дезадаптацією, дезорганізацією поведінки, а також погіршенням психологічного й фізичного здоров'я, виникненням різних психосоматичних розладів.

Невміння молоді психологічно переробляти емоції може призводити до соціально-психологічних деформацій, дезадаптації та інших деструктивних проявів, зокрема до формування таких рис, як дратівливість, песимізм і тривожність. Ці особистісні якості негативно впливають на розвиток індивіда, оскільки ускладнюють налагодження ефективної міжособистісної взаємодії, сприяють формуванню пасивної життєвої позиції та інфантилізму, а також можуть провокувати підвищену конфліктність у соціальних відносинах, зниження рівня професійної мотивації та загальну емоційну нестабільність.

Особливо це актуально для майбутніх спеціалістів, чия професія передбачає високий рівень емоційного навантаження та відповідальності за ухвалені рішення. Наприклад, для адвокатів, які працюють у стресових умовах, де необхідно швидко ухвалювати зважені рішення, комунікувати з клієнтами в напружених ситуаціях і водночас контролювати власні емоції, неефективна емоційна саморегуляція може призводити до професійного вигорання, втрати емпатії та навіть етичних помилок.

Далі ми використали опитувальник регуляції емоцій ERQ (Emotion Regulation Questionnaire) Дж. Гросса. На рис. 2 надано профілі емоційної саморегуляції груп осіб з високим і низьким рівнем професійного становлення.

Тож у групі з **високим рівнем** професійного становлення спостерігається тенденція до високого рівня емоційної регуляції, що проявляється

в здатності цих осіб змінювати своє ставлення до ситуацій, в яких вони опиняються (ЗЕР+). Регулярне застосування переоцінки емоцій пов'язане із частішим переживанням позитивних емоцій та відчуттям психологічного благополуччя. Звертання представників цієї групи до когнітивних стратегій переробки емоцій свідчить про здатність знаходити позитивний сенс у негативних подіях і використовувати його для набуття корисного досвіду. Це передбачає роздуми про подальші кроки, які варто зробити, відволікання від тривожних думок про актуальні події на більш приємні й радісні моменти, а також дії, спрямовані на зниження значення негативних подій шляхом порівняння їх з іншими, більш складними ситуаціями. Загалом, ця стратегія позитивно корелює з оптимізмом і почуттям власної гідності.

Для осіб з **низьким рівнем** професійного становлення характерний вибір стратегії придушення вираження емоцій. Це проявляється в приховуванні власних почуттів; такі люди часто роблять вигляд, що емоційно не реагують на певні ситуації. У них спостерігається зниження соціальних контактів, менше соціальної підтримки, зниження задоволення життям та збільшення прихованих негативних емоцій, що підвищує стресову реакцію оточення. Можна припустити, що ці особи не бажають виявляти слабкість, яка може заважати досягненню їхніх цілей, та бояться зануритися в емоції, щоб не втратити контроль над своїм життям. Внаслідок цього вони можуть заподіювати біль близьким, ображати або розчаровувати інших спонтанними реакціями.

У багатьох випадках придушення емоцій може бути наслідком суворого виховання, під час якого стриманість заохочувалася, а прояв почуттів висміювався чи карався. Такі установки можуть формувати переконання про небажаність або небезпечність відкритого вираження емоцій, що в подальшому призводить до емоційної скутості, проблем у міжособистісній взаємодії та труднощів у саморегуляції.

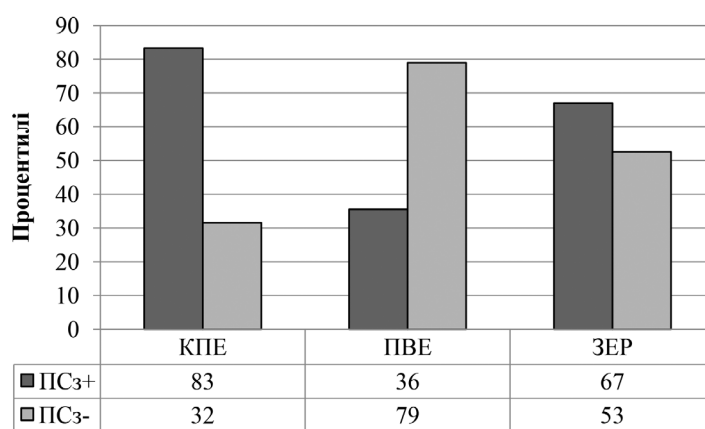


Рис. 2. Гістограма профілів емоційної саморегуляції груп осіб з високим і низьким рівнем професійного самовизначення

Примітки. Умовні скорочення: КПЕ – когнітивна переробка емоцій, ПВЕ – придушення вираження емоцій, ЗЕР – загальна емоційна регуляція

Це також може бути результатом виховання в стресовій обстановці, що не тільки обмежує спонтанність, а й послаблює емоційне життя. В умовах постійного стресу людина може навчитися придушувати свої почуття як захисну реакцію, що надалі переростає у звичку уникати або ігнорувати власний емоційний стан. У житті така особистість може спричиняти труднощі в розпізнаванні та вираженні емоцій, що негативно впливає на її психологічне благополуччя.

Висновки з проведеного дослідження. Дослідження показує, що високий рівень самоконтролю, здатність до емоційної саморегуляції та стійкість до стресу є важливими чинниками успішного професійного становлення. Ці навички допомагають не лише зберігати продуктивність у складних умовах, а й підтримувати психологічне благополуччя, що є особливо важливим у професіях, пов'язаних із високими емоційними навантаженнями. Регулярна робота над розвитком емоційної саморегуляції сприяє ефективному ухваленню рішень, налагодженню міжособистісних відносин та запобіганню синдрому емоційного вигорання. Невміння молоді психологічно переробляти емоції може призводити до соціально-психологічних деформацій та інших деструктивних проявів, як-от

підвищена дратівливість, тривожність, песимізм, емоційна ізоляція або навпаки – неадекватна емоційна експресія. Це, своєю чергою, негативно позначається на професійній діяльності, знижує рівень особистісної мотивації, створює труднощі в міжособистісному спілкуванні та може сприяти розвитку психосоматичних розладів.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Борщенко В.В., Садовник О.В. Роль емоційної саморегуляції у професійній діяльності майбутніх учителів фізичної культури. *Наука і освіта*. № 4. 2015. С. 29–33.
2. Дерев'янка С.П. Роль емоційної саморегуляції у подоланні професійних криз. V International Scientific Conference on New Trends in Science and Education: матеріали міжнар. наук. конф. (February, 16–19, 2021, Italy). Rome, 2021. С. 556–559.
3. Поліщук С.А. Діагностика сформованості емоційної саморегуляції людини. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. 2021. Вип. 1. С. 118–124.
4. Романовська Д.Д. Розвиток емоційної саморегуляції педагогів України під час війни. *Науковий вісник Ужгородського національного університету*. 2022. Вип. 3. С. 76–79.

ВІКОВІ ТА ГЕНДЕРНІ ВІДМІННОСТІ СУБ'ЄКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ В КРИЗОВИХ УМОВАХ

AGE AND GENDER DIFFERENCES IN SUBJECTIVE WELL-BEING IN CRISIS CONDITIONS

Статтю присвячено висвітленню вікових та гендерних відмінностей суб'єктивного благополуччя в кризових умовах. Ранні дослідження припускали відсутність чіткого зв'язку між віком і суб'єктивним благополуччям, однак подальші емпіричні дані показали тенденцію до збільшення задоволеності життям з віком або її стабільність у похилому віці. Аналіз досліджень засвідчив суперечливість результатів: окремі роботи вказують на U-подібну траєкторію, де рівень щастя досягає мінімуму в середньому дорослому віці, інші свідчать про зворотне, деякі – про лінійний характер змін або не знаходять значущого зв'язку. Окреслено наявні теоретичні моделі, спрямовані на пояснення зв'язку між віком і суб'єктивним благополуччям, зокрема теорію заданих точок, модель гедонічної бігової доріжки, парадокс задоволення та теорію соціально-емоційної вибірковості. З'ясовано, що вікові патерни суб'єктивного благополуччя можуть відрізнятися залежно від культурного та економічного контексту. Виявлено, що в розвинених країнах траєкторія благополуччя може мати U-подібну форму, тоді як у країнах з економічними труднощами цей зв'язок може бути відсутнім або мати інший характер. Вплив віку на суб'єктивне благополуччя в чоловіків і жінок може суттєво відрізнятися, що вказує на складність взаємодії цих чинників. З'ясовано, що нерівність у доступі до економічних, політичних та освітніх ресурсів створює додатковий психологічний тиск на жінок і негативно позначається на їх суб'єктивному благополуччі. Окрім того, культурний контекст та його виміри (індивідуалізм-колективізм, дистанція влади та ін.) модулюють рефлексію та опис індивідуальних емоцій, що відображається на показниках благополуччя. Відзначено необхідність міждисциплінарного підходу до вивчення вікових та гендерних відмінностей у реакціях на кризові події, що є важливим для розробки диференційованих інтервенцій та стратегій психологічної підтримки.

Ключові слова: тривалий стрес, війна, стать, вік, кумулятивний ефект, напру-

ження, інформаційне перевантаження, стратегії подолання.

The article is devoted to highlighting age and gender differences in subjective well-being in crisis conditions. Early studies suggested the absence of a clear relationship between age and subjective well-being, however, subsequent empirical data showed a tendency for life satisfaction to increase with age or its stability in old age. Analysis of studies showed contradictory results: some works indicate a U-shaped trajectory, where the level of happiness reaches a minimum in middle adulthood, others indicate the opposite, some indicate a linear nature of changes or do not find a significant relationship. Is outlined available theoretical models aimed at explaining the relationship between age and subjective well-being, in particular, the set point theory, the hedonic treadmill model, the pleasure paradox, and the theory of socio-emotional selectivity. It has been found that age patterns of subjective well-being may differ depending on the cultural and economic context. It has been found that in developed countries, the trajectory of well-being may be U-shaped, while in countries with economic difficulties, this relationship may be absent or have a different nature. The impact of age on subjective well-being in men and women may differ significantly, which indicates the complexity of the interaction of these factors. It has been found that inequality in access to economic, political and educational resources creates additional psychological pressure on women and negatively affects their subjective well-being. In addition, the cultural context and its dimensions (individualism-collectivism, power distance, etc.) modulate the reflection and description of individual emotions, which is reflected in well-being indicators. The need for an interdisciplinary approach to studying age and gender differences in reactions to crisis events is noted, which is important for the development of differentiated interventions and psychological support strategies.

Key words: prolonged stress, war, gender, age, cumulative effect, tension, information overload, coping strategies.

УДК 159.923.2

DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2025.71.12>

Завгородня О. В.

д.психол.н.,
головний науковий співробітник
лабораторії психології творчості
Інститут психології імені Г. С. Костюка
Національної академії педагогічних
наук України

Шепельова М. В.

к.психол.н.,
старший науковий співробітник
лабораторії психології творчості
Інститут психології імені Г. С. Костюка
Національної академії педагогічних
наук України

Постановка проблеми. В умовах воєнного часу суб'єктивне благополуччя людей зазнає значних змін, що зумовлює необхідність вивчення його чинників, зокрема вікових і гендерних. Різні вікові групи можуть по-різному переживати стресові ситуації: молодь зазвичай більш гнучка до змін, тоді як старші люди можуть відчувати вищий рівень тривожності через нестабільність і порушення звичного способу життя. Гендерні відмінності також відіграють важливу роль, оскільки жінки в кризових умовах частіше відчують високий рівень тривоги, тоді як чоловіки можуть приховувати свої психологічні труднощі. Вивчення цих питань є важливим не тільки з наукового,

а й з практичного боку. Розуміння того, як вікові та гендерні чинники впливають на суб'єктивне благополуччя в умовах тривалих криз, дасть змогу розробити ефективні програми психологічної підтримки, адаптувати психологічну допомогу, соціальні ініціативи та політику подолання наслідків війни, забезпечуючи більш цілеспрямовану й дієву підтримку тим, хто її найбільше потребує.

Аналіз останніх досліджень. Стаття ґрунтується на дослідженнях, у яких різнобічно висвітлено проблематику суб'єктивного благополуччя, зокрема в кризових умовах – під час пандемії та карантину [54; 45], а також в умовах воєнних загроз [61; 62], з'ясовано концепції змін благопо-

луччя впродовж життя [12; 14], визначено зв'язок культурних та соціально-економічних вимірів із впливом вікових та гендерних чинників [40; 56]. Значну частину досліджень зосереджено на гендерній нерівності як чиннику суб'єктивного благополуччя [3; 6; 7]. Особливої уваги заслуговують дослідження ментального здоров'я та благополуччя дітей і підлітків у кризових умовах [49; 22].

С. Се та співавтори [29] підкреслюють важливість аналізу психологічного стану людей в умовах затяжних криз та кумулятивного ефекту різних стресорів. Дослідження в Україні [57–58 та ін.] засвідчили негативні зміни в психологічному стані громадян України в умовах повномасштабної війни. Є. Помиткін та ін. [60] виявили значне зниження суб'єктивного благополуччя студентів в умовах воєнного часу, що свідчить про необхідність упровадження програм психологічної підтримки молоді. Н. Савелюк [61], досліджуючи психологічне благополуччя різних груп молоді під час локдауну в розпал пандемії та на початку повномасштабного вторгнення, наголошує на значущості особистісного зростання як ресурсу подолання кризових ситуацій. Проте залишається потреба в подальшому дослідженні впливу кризових умов на суб'єктивне благополуччя, яке не є статичним показником – воно змінюється залежно від життєвих обставин, віку, статі та рівня адаптації [14].

Мета дослідження – з'ясувати особливості впливу чинників віку й статі на суб'єктивне благополуччя в кризових умовах.

Методи дослідження передбачають вивчення релевантних до обраної теми психологічних та інших інформаційних джерел, а також узагальнення й удосконалення наявних теоретичних моделей.

Виклад основного матеріалу дослідження.

Рання психологічна література припускала, що не існує зв'язку «вік – щастя» [16; 43]. Пізніше Е. Дінер зі співавторами [20] та М. Аргайл [4] дійшли висновку, що задоволеність життям часто зростає або принаймні не падає з віком. Р. Істерлін [21] уважав, що рівень щастя зростає від 18 до 51 року, а потім знижується.

Упродовж подальших десятиліть зв'язок між віком і суб'єктивним благополуччям став предметом інтенсивних дискусій у різних галузях досліджень, зокрема в психології. Науковці висунули низку теоретичних пояснень цього зв'язку та перевірили їх емпірично. Виявлені в дослідженнях закономірності варіюються: деякі роботи підтверджують U-подібну або перевернуту U-подібну траєкторію благополуччя, інші – лінійні чи кубічні залежності, а окремі автори не знаходять жодного зв'язку.

Серед ключових теоретичних моделей, що пояснюють вікові зміни благополуччя, можна виокремити такі концепції:

- теорію заданих точок [20], згідно з якою рівень благополуччя є відносно стабільним протягом життя;

- теорію гедонічної бігової доріжки [31], яка передбачає, що люди адаптуються до життєвих змін і повертаються до свого базового рівня благополуччя;

- парадокс задоволення [36], який указує на тенденцію до підвищення благополуччя в літньому віці;

- теорію соціально-емоційної вибіркковості [18], що пояснює, як вікові зміни мотивації впливають на емоційний стан людини.

Дані емпіричних досліджень підтверджують неоднозначність зв'язку віку й суб'єктивного благополуччя. Наприклад, Д. Бланчфлауер [12] стверджує, що є U-подібний зв'язок, за якого рівень благополуччя найнижчий у середньому дорослому віці. Інші автори, зокрема [33], припускають, що вік може не мати значного впливу на суб'єктивне благополуччя. К. Вундер та ін. [55] пропонують хвилеподібну модель: рівень задоволеності життям знижується до середнього віку, потім зростає, але знову зменшується в похилому віці.

Порівняльні дослідження свідчать, що вікові патерни благополуччя можуть відрізнятися між країнами. А. Дітон [19] виявив, що U-подібна крива спостерігається переважно в розвинених країнах. С. Вітборн [53] називає U-подібну модель міфом, тоді як інші дослідники [12] підтверджують її сталість у різних культурних контекстах. Т. Осіо [42] досліджував вікові патерни благополуччя в Японії, Китаї та США, виявивши U-подібні криві в усіх трьох країнах, хоча точки мінімального щастя відрізнялися (58 років у Японії, 49 – у Китаї, 42 – у США). Водночас О. Нордхейм, П. Мартінуссен [39] підкреслюють, що ця закономірність не є універсальною: у країнах з економічними труднощами рівень щастя від середнього до літнього віку не демонструє підвищення.

Критичним аспектом є підвищений ризик депресії та самогубств у середньому віці, що вказує на необхідність міждисциплінарних досліджень для виявлення чинників ризику та розробки стратегій їх пом'якшення.

Соціально-економічні фактори також відіграють важливу роль у формуванні вікових патернів благополуччя. К. Кієні зі співавторами [34] довели, що низький дохід і проблеми зі здоров'ям негативно впливають на суб'єктивне благополуччя літніх людей.

Попри складність взаємозв'язку віку та благополуччя, частина дослідників [11; 52] вказує на переваги старших людей порівняно з молоддю. Літні люди демонструють нижчий рівень стресу, кращу соціальну адаптацію та стійкіші механізми подолання труднощів [24]. С. Се зі співавторами [29] підкреслюють, що в похилому віці рівень суб'єктивного благополуччя залишається стабільним, тоді як у молоді він залежить від кількості пережитих травматичних подій.

І. Вахія, Д. Джесте і К. Рейнольдс [51] зазначають, що значущі соціальні зв'язки є ключовим чинником благополуччя літніх людей. Показано, що

акти доброти позитивно впливають на психологічний стан старших людей [35]. П. Бірманн, Дж. Бітцер і Е. Гьорен [10] довели, що благополуччя змінюється залежно від вікового періоду: є стабільним у молодому віці, поступово підвищується до 75 років, однак не демонструє класичної U-подібної форми. Метааналіз поздовжніх досліджень, здійснений К. Бюкер зі співавторами [14], підтверджує, що благополуччя змінюється впродовж життя, відображаючи адаптаційні процеси та соціальні фактори. Згідно з дослідженням В. Бруїна зі співавторами [13], молодь частіше стикається із соціальним стресом та інформаційним перевантаженням, тоді як старші люди мають більш розвинені механізми подолання труднощів. Літні люди в період пандемії, за даними М. Олівейри зі співавторами [41], страждали від зниження фізичної активності через заходи соціального дистанціювання, що впливало на їхнє фізичне здоров'я та, згідно з дослідженнями С. Сегерстром зі співавторами [48], у цієї категорії осіб виявлено вищі показники тривоги та депресії, порівняно з допандемічним рівнем. Проте частина авторів відзначають переваги літніх людей, порівняно з молодшими групами. Зокрема, за даними К. Бердітт зі співавторами [11] та Л. Вебб і К. Чен [52], літні люди, порівняно з молодшими, мали менший стрес, пов'язаний з пандемією, меншу соціальну ізоляцію, менше життєвих змін та нижчі показники тривоги та депресії. С. Се зі співавторами [29] засвідчили, що старші люди демонстрували вище суб'єктивне благополуччя незалежно від кумулятивного ефекту стресорів, тоді як благополуччя молодих людей залежало від кількості пережитих травматичних чинників. К. Пех зі співавторами [45] виявили прямі кореляції віку як з оцінним, так і з емоційним благополуччям. Згідно з даними авторів [45], пандемія COVID-19 та локдаун видаються особливо напруженими для людей, молодших 35 років, а також безробітних, людей з низьким доходом.

Літні люди можуть краще справлятися з ізоляцією, знаючи, що якість соціальних зв'язків переважає кількість контактів. Вахія І., Джесте Д. і Рейнольдс К. [51] показали, що значущі близькі стосунки більше захищають від самотності. Акти співчуття до інших також зменшують самотність і сприяють благополуччю. Співчуття – це компонент мудрості, який показує найбільшу зворотну кореляцію з самотністю. Безкорисливі акти доброти можуть збагатити взаємини, незважаючи на фізичне дистанціювання, і можуть включати занурення у віртуальне волонтерство, допомогу з домашніми справами, висловлення подяки коханій людині, участь у благодійності, гру з домашнім улюбленцем або звернення до друзів, щоб запитати, як вони справляються зі змінами, спричиненими пандемією [35].

Крім того, стійкість літніх людей була продемонстрована через здатність розробляти стратегії подолання для підтримки певного рівня суб'єктивного та психологічного благополуччя [24]. Тобто

літні люди загалом демонструють вищий рівень життєвої задоволеності, що може пояснюватися досвідом, стійкістю та стабільністю соціальних зв'язків. К. Кені зі співавторами [34] показали, що хоча несприятливі обставини, як-от погане здоров'я та низький дохід, сприяють нижчому рівню оцінного аспекту благополуччя серед літніх людей, вік позитивно пов'язаний із суб'єктивним благополуччям загалом. С. Цай і Дж. Ван [15] показали, що урбанізація та умови проживання також впливають на рівень суб'єктивного благополуччя: мешканці міст і сіл демонструють різні рівні задоволеності життям залежно від соціально-економічного середовища.

Кризові умови – економічні потрясіння, війни, пандемії або екологічні катастрофи – створюють значний стрес і невизначеність, що спричиняє зниження рівня благополуччя. У таких умовах люди змушені адаптуватися до нових реалій, переглядати життєві стратегії та шукати нові ресурси для підтримки психологічної рівноваги. Війна в Україні суттєво впливає на психічне здоров'я різних вікових груп населення. Особливо вразливими є діти та підлітки, які стикаються з постійними загрозами та стресовими ситуаціями. За даними Міністерства освіти і науки України, у перші дев'ять місяців 2024 року понад 50 тисяч неповнолітніх звернулися до психологічної допомоги, що втричі більше порівняно з попереднім роком. Це свідчить про значне зростання емоційного навантаження на молодь у зв'язку з тривалим конфліктом [47].

Науковці відзначають, що вплив статі на суб'єктивне благополуччя є багатограним. Деякі дослідження [50] свідчать про те, що чоловіки часто демонструють вищий рівень благополуччя, тоді як інші [32] не знаходять значних відмінностей. Е. Дінер [20] припустив, що знижений рівень суб'єктивного благополуччя жінок може бути пов'язаний із підвищеною емоційною чутливістю. Водночас С. Карлтон зі співавторами [17] відзначають, що чоловіки схильні пригнічувати свої емоції, що може призводити до інтерналізованого стресу, тоді як жінки, отримуючи ширшу соціальну підтримку, частіше демонструють вищий рівень благополуччя.

Вік і благополуччя складно пов'язані, і їх зв'язок може змінюватися із часом. Р. Інглхарт [30] стверджує, що жінки до 45 років, як правило, відчувають більше щастя, але після цього вікова траєкторія змінюється на користь чоловіків. Метааналіз, здійснений М. Пінкварт і С. Сьоренсен [46], підтверджує, що літні жінки часто мають нижчий рівень благополуччя, порівняно з ровесниками-чоловіками. Дж. Фен і М. Чжен [23] указують на те, що вплив старіння на суб'єктивне благополуччя в чоловіків та жінок може значно відрізнятись.

Соціально-економічні та культурні фактори також відіграють суттєву роль у формуванні гендерних відмінностей. Е. Фумагаллі та Л. Фумагаллі [25] відзначають, що жінки часто порівнюють себе із чоловіками, що може впливати на їхнє суб'єктивне

благополуччя. Дослідження К. Кені зі співавторами [34] показують, що рівень оціночного благополуччя у жінок зі зростанням віку знижується швидше, ніж у чоловіків. А. Абдуллахі та ін. [1] зазначили, що чоловіки, порівняно із жінками, мають вищі показники задоволеності життям, тоді як жінки мають вищі показники емоційного аспекту благополуччя.

Роботи С. Цай і Дж. Ван [15] доводять, що економічні умови, місце проживання, статус (селянина, містянина, мігранта із села в місто) є важливими чинниками благополуччя, особливо для жінок. Дослідження в Китаї [23] підтвердили, що жінки похилого віку більш вразливі до соціально-економічних змін, що негативно впливає на їхнє психологічне благополуччя. У країнах із високим рівнем доходу [5] добровільний вихід на пенсію може підвищувати задоволеність життям як у жінок, так і в чоловіків, але вимушений вихід на пенсію має негативний ефект.

Дослідження К. Грем і С. Чаттопадхьяй [28] показали, що жінки, як правило, мають вищу задоволеність життям, ніж чоловіки, за винятком деяких країн з низьким рівнем доходу. Їхнє дослідження було спрямовано на аналіз гендерних відмінностей у благополуччя між різними країнами, беручи до уваги такі фактори, як вік, економічний статус та освіта. Вони виявили, що гендерний розрив на користь вищого задоволення життям жінок, більш помітний у заможних країнах, серед літніх людей, тих, хто має вищу освіту та перебуває у шлюбі.

Культурний контекст є важливим чинником, що модулює вплив гендеру на суб'єктивне благополуччя. Гендерна рівність у суспільстві також має неоднозначний вплив на суб'єктивне благополуччя. Деякі дослідження свідчать, що суспільства з більшою гендерною рівністю демонструють вищі показники благополуччя для обох статей [6]. Гендерна нерівність у доступі до економічних, політичних і освітніх ресурсів, а також збереження традиційних гендерних ролей часто спричиняють додатковий тиск на жінок, що позначається на їхньому суб'єктивному благополуччі.

Гендерні відмінності стають особливо вираженими під час кризових подій, як-от пандемія COVID-19, воєнні конфлікти та економічні потрясіння, що посилюють стресові чинники та погіршують суб'єктивне благополуччя. Наприклад, дослідження К. Пех зі співавторами [45] показують, що під час пандемії молодші жінки відчували значно більший емоційний стрес через подвійне навантаження в професійній та сімейній сферах.

Дослідження Т. Гізінгер та ін. [26] виявили в жінок вищі показники тривоги, депресії та безнадійності, тоді як у чоловіків частіше фіксувалися прояви роздратованості, розчарування та гніву. Негативна кореляція між працевлаштуванням та відчуттям самотності переважно спостерігається в жінок, що свідчить про особливу вразливість цієї групи щодо загрози безробіття.

В умовах воєнних конфліктів гендерні аспекти набувають ще більшого значення. У. Бен-Шалом [9]

зазначає, що жінки-комбатанти частіше зазнають моральних травм і демонструють нижчий рівень адаптації. Аналогічні висновки зробили Е. Нейлсон та ін. [37] та Р. Адамс та ін. [2], які вказують на підвищену психологічну вразливість ветеранок, порівняно із чоловіками.

Гендерні відмінності виявилися в переживаннях цивільних людей під час війни. Дослідження С. Чачко та Д. Ярославського [62] показали, що тривалий стрес в умовах воєнних загроз в Україні негативно впливає на психологічний стан громадян; в умовах воєнного часу чоловіки демонструють вищу нервово-психічну стійкість та нижчий рівень ПТСР, мають помірну депресію та недостатній адаптаційний ресурс. Жінки частіше виявляють симптоми інтрузії, надмірну реактивність, депресію середньої важкості та мають вкрай низький адаптаційний ресурс.

Висновки. Аналіз досліджень дає змогу сформулювати такі висновки. Різноманітність теоретичних моделей та емпіричних результатів свідчить, що зв'язок між віком та благополуччям є багатограним і залежить від методологічних підходів, культурного контексту та соціально-економічних умов. Зв'язок між віком і суб'єктивним благополуччям є складним та неоднозначним, що відображається в різних моделях (U-подібній, перевернутій U-подібній, лінійній або хвилеподібній траєкторії). Задоволеність життям може зростати з віком або залишатися стабільною в похилому віці, середній вік характеризується підвищеним ризиком депресії та інших психологічних розладів.

Кризові події, зокрема війни, пандемії та економічні потрясіння, посилюють стрес і невизначеність, що негативно впливає на суб'єктивне благополуччя. При цьому кожна вікова група стикається з кризою по-різному.

Діти та підлітки особливо вразливі через процес формування особистості та потребують підтримки для збереження емоційної рівноваги й підтримки нормального розвитку. Підвищена потреба в надійній підтримці з боку родини, школи та соціальних служб має вирішальне значення для їхнього благополуччя. Молодь вразлива до соціального стресу та інформаційного переважання, потребує можливостей самореалізації, стикається з високою тривогою через невизначеність майбутнього, що вимагає психологічної підтримки та навчання копінг-стратегій. Люди середнього віку через велику відповідальність за сім'ю і роботу стикаються з підвищеним стресом, але завдяки досвіду та сформованим адаптаційним механізмам можуть розвинути ефективні стратегії подолання. Літні люди демонструють вищу психологічну стійкість завдяки життєвому досвіду, проте погіршення здоров'я, фінансові труднощі та соціальна ізоляція в умовах кризи вимагають спеціалізованої соціальної підтримки.

Жінки в кризових умовах частіше відчувають високий рівень емоційного стресу, тривоги та депресії. Це може бути пов'язано з підвищеною

емоційною чутливістю, відповідальністю за родину та подвійним навантаженням. Чоловіки, попри більшу, порівняно із жінками, психологічну стійкість, схильні до пригнічення емоцій, що веде до внутрішнього стресу та агресивних реакцій. Незалежно від статі та віку, якісні соціальні зв'язки, акти доброти й співчуття є ключовими чинниками, які допомагають пом'якшити негативний вплив кризових подій на суб'єктивне благополуччя. Культурний контекст значно модулює гендерні відмінності в сприйнятті людиною власного благополуччя. Нерівність у доступі до ресурсів і збереження традиційних гендерних ролей створюють додатковий тиск на жінок, що негативно впливає на їхнє суб'єктивне благополуччя. Проте суспільства, які активно просувають гендерну рівність, можуть забезпечити підвищення рівня благополуччя для обох статей.

Перспективи подальших досліджень. Для розробки ефективних стратегій підтримки суб'єктивного благополуччя в кризових умовах потрібні міждисциплінарні дослідження, які враховують соціально-економічні та культурні фактори, що впливають на соціальні стереотипи та очікування щодо статі й віку. Особлива увага має бути приділена розробці інтервенцій для вразливих груп, що дасть змогу створити диференційовані програми психологічної підтримки.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Abdullahi A. M., Orji R., Kavu A. A. Gender, Age and Subjective Well-Being: Towards Personalized Persuasive Health Interventions. *Information*. 2019. 10(10). 301. <https://doi.org/10.3390/info10100301>
2. Adams R. E., Hu Y., Figley K. R., Urozevich T. G., Hoffman S. N., Kirchner H. L., et al. Risk and protective factors associated with mental health among female military veterans: results from the veterans' health study. *BMC Women's Health*. 2021. 21. 1–10. <https://doi.org/10.1186/s12905-021-01181-z>
3. Araki S., Olivos F. Gender inequality, well-being, and ill-being: A macro analysis of human and societal flourishing. *Soc Sci Med*. 2025. 366. 117670. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2024.117670>
4. Argyle M. *The psychology of happiness*, 2nd edn. Routledge, 2001. Routledge, New York.
5. Atalay K., Barrett G. Retirement routes and well-being. *Empirical Economics*. 2022. 63(5). 2751–2784.
6. Audette A. P., Lem S., O'Connor H., Radcliffe B. Quality of Life: A Cross-National Analysis of the Effect of Gender Equality on Life Satisfaction. *Journal of Happiness Studies*. 2019. 20(7). 2173–2188. <https://doi.org/10.1007/s10902-018-0042-8>
7. Batz-Barbarich C., Tay L., Kuykendall L., Cheung H. K. A meta-analysis of gender differences in subjective well-being: Estimating effect sizes and associations with gender inequality. *Psychological Science*. 29(9). 2018. 1491–1503. <https://doi.org/10.1177/0956797618774796>
8. Becker C. K., Trautmann S. T. Does Happiness Increase in Old Age? Longitudinal Evidence from 20 European Countries. *J Happiness Stud*. 2022. 3625–3654. <https://doi.org/10.1007/s10902-022-00569-4>
9. Ben-Shalom U., Reizer A., Connolly V., Rivker I. The adaptation of soldiers to post-service life – the mediating impact of political views on the relationship between violence and adaptation. *Frontiers in Psychology*. 14. 2023. 1131316. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1131316>
10. Biermann P., Bitzer J., Goren E. The relationship between age and subjective well-being: Estimating within and between effects simultaneously. *The Journal of the Economics of Ageing*. 2022. 21. 100366. <https://doi.org/10.1016/j.jeoa.2021.100366>
11. Birditt K. S., Turkelson A., Fingerman K. L., Polenick C. A., Oya A. Age differences in stress, life changes, and social ties during the COVID-19 pandemic: Implications for psychological well-being. *Gerontologist*. 61(2). 2021. 205–216. <https://doi.org/10.1093/geront/gnaa204>
12. Blanchflower D. G. Is happiness U-shaped everywhere? Age and subjective well-being in 145 countries. *Journal of Population Economics*, 34(2), 2021. 575–624.
13. Bruine de Bruin W., Parker A. M., Strough J. Age differences in reported social networks and well-being. *Psychology and Aging*. 35(2). 2020. 159–168. <https://doi.org/10.1037/pag0000415>
14. Buecker S., Luhmann M., Haehner P., Bühler J. L., Dapp L. C., Luciano E. C., Orth U. The development of subjective well-being across the life span: A meta-analytic review of longitudinal studies. *Psychological Bulletin*. 149(7–8), 2023. 418–446. <https://doi.org/10.1037/bul0000401>
15. Cai S., Wang J. Urbanization and subjective well-being in China: Differences between urban, migrant, and rural populations. *China Happiness Report*. 2021. <https://doi.org/10.2139/ssrn.3919385>
16. Cantril H. The pattern of human concerns. Rutgers University Press, New Brunswick, NJ, 1965.
17. Carlton S., Harrison A., Honoré S., Goodmon L. B. Conceal, Don't Feel: Gender Differences in Implicit and Explicit Expressions of Emotions. *Modern Psychological Studies*, 25(1), 2020. Article 10. URL: <https://scholar.utc.edu/mps/vol25/iss1/10>
18. Carstensen L. L., Turan B., Scheibe S., Ram R., Ernsberger-Hersfield H., Samanez-Larkin G. R., Brooks K. P., Nesselrode J. R. Emotional experience improves with age: evidence based on over 10 years of experience sampling. *Psychol. Aging*. 2011. 26. 21–33.
19. Deaton A. Income, Health, and Well-Being around the World: Evidence from the Gallup World Poll. *Journal of Economic Perspectives*. 22(2). 2008. 53–72.
20. Diener E., Suh E. M., Lucas R. E., Smith H. L. Subjective well-being: three decades of progress. *Psychological Bulletin*. 125. 1999. 302–376.
21. Easterlin R. A. Life cycle happiness and its sources: intersections of psychology, economics and demography. *Journal of Economic Psychology*. 27(4). 2006. 463–482.
22. Eckert H., Paschke P., Wirthwein L., Steinmayr R. Development of subjective well-being in adolescents before and during the COVID-19 pandemic. *Frontiers in Education*. 10. 2025. 1485289. <https://doi.org/10.3389/educ.2025.1485289>

23. Feng J., Zheng M. Gender differences in the subjective well-being of the older adults and the determinant factors: a case study of Nanjing. *Frontiers in Public Health*. 2024. 12. 1447777. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2024.1447777>
24. Fuller H.R., Huseth-Zosel A., Hofmann B., Van Vleet B., Kinkade E., Carlson S.L., Sturn E. Shifts in older adults' social connections throughout the initial year of the COVID-19 pandemic. *Gerontologist*. 62(8). 2022. 1160–1172. <https://doi.org/10.1093/geront/gnac030>
25. Fumagalli Elena F., Fumagalli Laura F. Subjective well-being and the gender composition of the reference group: Evidence from a survey experiment. *Journal of Economic Behavior & Organization*. 194. 2022. 196–219. <https://doi.org/10.1016/j.jebo.2021.12.016>
26. Gisinger Dev R., Kautzky A., Harreiter J., Raparelli V., Kublickiene K., Trinidad Herrero M., Norris C.M., Lavoie K.L., Pilote L., Kautzky-Willer A. Sex and gender impact mental and emotional well-being during COVID-19 pandemic: A European countries experience. *Journal of Women's Health (Larchmt)*. 31(11). 2022. 1529–1539. <https://doi.org/10.1089/jwh.2022.0115>
27. Graham C., Pozuelo J. R. Happiness, stress, and age: how the U curve varies across people and places. *Journal of Population Economics*. 30. 2017. 225–264.
28. Graham C., Chattopadhyay S. Gender and well-being around the world. *International Journal of Happiness and Development (IJHD)*. 1(2). 2013. 212–232. <https://doi.org/10.1504/IJHD.2013.055648>
29. Hsieh S., Chang Y.-H., Yao Z.-F., Yang M.-H., Yang C.-T. The effect of age and resilience on the dose-response function between the number of adversity factors and subjective well-being. *Frontiers in Psychology*. 15. 2024. 1332124. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1332124>
30. Inglehart R. Islam, Gender, Culture, and Democracy. *International Journal of Comparative Sociology*. 43(3-5). 2002. 224–228. <https://doi.org/10.1177/002071520204300301>
31. Kahneman D., Diener E., Schwarz N. (Eds.) *Well-being: The foundations of hedonic psychology*. New York: Russell Sage Foundation, 1999.
32. Kahneman D., Krueger A. B.. Developments in the Measurement of Subjective Well-Being. *Journal of Economic Perspectives*. 20(1). 2006. 3–24. <https://doi.org/10.1257/089533006776526030>
33. Kassenboehmer S.C., Haisken-DeNew J.P. Heresy or enlightenment? The well-being age U-shape effect is flat. *Economics Letters*. 117(1). 2012. 235–238.
34. Kieny C., Flores G., Ingenhaag M., Maurer J. Healthy, wealthy, wise, and happy? Assessing age differences in evaluative and emotional well-being among mature adults from five low- and middle-income countries. *Social Indicators Research*. 160(2). 2022. 1019–1050. <https://doi.org/10.1007/s11205-022-02903-7>
35. Acts of kindness during the coronavirus outbreak. Mental Health Foundation. 2020. URL: <https://www.mentalhealth.org.uk/coronavirus/acts-of-kindness-during-coronavirus-outbreak>
36. Mroczek D.K., Kolarz C.M. The effect of age on positive and negative affect: a developmental perspective on happiness. *Journal of Personality and Social Psychology*. 75. 1998. 1333–1349.
37. Neilson E. C., Singh R. S., Harper K. L., Teng E. J. Traditional masculinity ideology, posttraumatic stress disorder (PTSD) symptom severity, and treatment in service members and veterans: a systematic review. *Psychology of Men & Masculinities*. 21. 2020. 578–592. <https://doi.org/10.1037/men0000257>
38. Nivison R.A., Harmon-Jones E. Gender differences in the experience of well-being: The role of motivation and emotion regulation. *Personality and Individual Differences*. 207. 2023. 112218. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2023.112218>
39. Nordheim O., Martinussen P.E. Happiness and the role of social protection: how types of social spending affected individuals' life satisfaction in OECD countries, 1980–2012. *Journal of International and Comparative Social Policy*. 36(1). 2020. 1–24. <https://doi.org/10.1080/21699763.2019.1601586>
40. Oishi S., Graham J., Kesebir S., Galinha, I.C. Concepts of happiness across time and cultures. *Personality and Social Psychology Bulletin*. 39(5). 2013. 559–577. <https://doi.org/10.1177/0146167213480042>
41. Oliveira M.R., Sudati I.P., Konzen V.M., de Campos A.C., Wibelinger L.M., Correa C., Miguel F.M., Silva, R.N., Borghi-Silva A. Covid-19 and the impact on the physical activity level of elderly people: A systematic review. *Experimental Gerontology*. 159. 2022. 111675. <https://doi.org/10.1016/j.exger.2021.111675>
42. Oshio T., Shimizutani S. Correction: Well-being paradox: comparing the age-happiness relationship across Japan, China, and the US. *Journal of Economic Research*. 75. 2024. 1041–1042. <https://doi.org/10.1007/s42973-024-00183-4>
43. Palmore E, Luikart C. Health and social factors related to life satisfaction. *Journal of Health and Social Behavior*. 13(1). 1972. 68–78.
44. Peterson C., Seligman M.E.P. Character strengths and virtues: A handbook and classification. Oxford University Press. 2004.
45. Pieh C., Budimir S., & Probst T. The effect of age, gender, income, work, and physical activity on mental health during coronavirus disease (COVID-19) lockdown in Austria. *Journal of Psychosomatic Research*. 136. 2020. 110186. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychores.2020.110186>
46. Pinquart M., Sörensen S. Influences on loneliness in older adults: A meta-analysis. *Basic and Applied Social Psychology*. 23(4). 2001. 245–266. <https://doi.org/10.1207/153248301753225702>
47. Emotional trauma piles up for Ukraine's children three years after invasion. Reuters. 2023. URL: <https://www.reuters.com>
48. Segerstrom S.C., Crosby P., Witzel D.D., Kurth M.L., Choun S., Aldwin C.M. Adaptation to changes in COVID-19 pandemic severity: Across older adulthood and time scales. *Psychology and Aging*, 38(6), 2023. 586–599. <https://doi.org/10.1037/pag0000739>
49. Siedler T., Schupp J., Spiess C.K., Wagner G.G. The long-term impact of parental divorce on children's well-being – Evidence from Germany. *Journal of Population Economics*. 29(3). 2016. 805–836. <https://doi.org/10.1007/s00148-016-0595-8>
50. Stevenson B., Wolfers J. The Paradox of Declining Female Happiness. *American Economic*

Journal: Economic Policy. 1 (2). 2009. 190–225. DOI: 10.1257/pol.1.2.190

51. Vahia I.V., Jeste D.V., Reynolds C.F. III. Older adults and the mental health effects of COVID-19. *Journal of the American Medical Association.* 324(22). 2020. 2253–2254. <https://doi.org/10.1001/jama.2020.21753>

52. Webb L.M., Chen C.Y. The COVID-19 pandemic's impact on older adults' mental health: Contributing factors, coping strategies, and opportunities for improvement. *International Journal of Geriatric Psychiatry.* 37(1). 2022. e5647. <https://doi.org/10.1002/gps.5647>

53. Whitbourne S.K. That midlife happiness curve? It's more like a line. *Psychology Today.* September 18, 2018.

54. Wollast R., R., Lüders A., Nugier A., et al. Gender inequality and cultural values in explaining gender differences in positive and negative emotions: A comparison of 24 countries during the COVID-19 pandemic. *Current Psychology* 2025. <https://doi.org/10.1007/s12144-024-06989-0>

55. Wunder C., Wiencierz A., Schwarze J., Küchenhoff H., Kleyer S., Bleninger P. Well-Being over the Life Span: Semiparametric Evidence from British and German Longitudinal Data March 2013. *Review of Economics and Statistics.* 95(1), 2013. 154–167. <https://doi.org/10.2307/23355657>

56. Zhang W., Pan J. The effects of economic status on subjective well-being: A comparative study across cultures. *Social Indicators Research.*

163(2). 2022. 745–765. <https://doi.org/10.1007/s11205-022-02950-6>

57. Горенко М.В., Радзівіл К.П. Психологічне благополуччя майбутніх психологів в умовах війни. *Габітус*, Вип. 56, 2023. С. 65–69. <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2023.56.10>

58. Коструба Н., Поліщук З. Психологічне благополуччя студентів у період війни: емпіричний аналіз. *Психологічні перспективи.* 40. 2022. С. 51–61. <https://doi.org/10.29038/2227-1376-2022-40-kos>

59. Мащак С.О., Кучвара, Х.Б. Особливості суб'єктивного благополуччя українців в умовах війни. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія.* 6. 2023. С. 5–9. <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2022.6.1>

60. Помиткін Е.О., Помиткіна Л.В. Покращення суб'єктивного благополуччя студентської молоді в умовах військових дій. *Наукові записки. Серія: Психологія.* № 1. 2024. С. 116–123. <https://doi.org/10.32782/cusu-psy-2024-1-16>

61. Савелюк Н. Психологічне благополуччя студентської молоді: порівняльний аналіз у ковідному та воєнному контекстах. *Психологічні перспективи.* 39. 2022. С. 322–340. <https://doi.org/10.29038/2227-1376-2022-39-sav>

62. Чачко С., Ярославський Д. Гендерні особливості переживання тривалого травматичного стресу в умовах воєнних загроз в Україні. *Перспективи та інновації.* 2023. 15(33). С. 916–927. [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2023-15\(33\)-916-927](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2023-15(33)-916-927)

ХАРАКТЕРИСТИКА ФАКТОРНИХ ПОКАЗНИКІВ ОСОБИСТІСНИХ РИС ПЕРФЕКЦІЙНОЇ ОСОБИСТОСТІ

CHARACTERIZATION OF FACTOR INDICATORS OF PERSONAL TRAITS OF THE PERFECTIONIST PERSONALITIES

Стаття присвячена дослідженню факторних показників особистісних рис перфекційної особистості. Перфекціонізм – феномен, який має свої особливості залежно від його типу. Розглянуто такі типи перфекціонізму, як перфекціонізм, що орієнтований на себе (ПОС), перфекціонізм, що орієнтований на інших (ПОІ), і соціально-приписаний перфекціонізм (СПП). За допомогою емпіричного дослідження виявлено індивідуально-психологічні особливості перфекційної особистості. Зокрема, за методикою багатфакторного дослідження особистості Р. Кеттелла досліджено показники особистісних рис осіб із різними типами перфекціонізму. Розглянуто такі фактори: А – «замкнутість – товариськість», В – «інтелект», С – «емоційна нестійкість – емоційна стійкість», F – «стриманість – експресивність», G – «підвласність почуттям – висока нормативність поведінки», H – «нерішучість – сміливість», I – «жорстокість – чутливість», L – «довірливість – підозріливість», M – «практичність – розвинута уява», N – «прямоплічність – дипломатичність», O – «упевненість у собі – тривожність», Q1 – «консерватизм – радикалізм», Q2 – «конформізм – нонконформізм», Q3 – «низький самоконтроль – високий самоконтроль», Q4 – «розслаблення – напруженість» і MD – «адекватність самооцінки».

Охарактеризовано факторні показники особистісних рис перфекційної особистості. Аналізуючи отримані дані за методикою Р. Кеттелла, установили, що студентам із високими показниками перфекціонізму характерні такі фактори: емоційна нестійкість, підпорядкованість, стриманість, підвладність почуттям, сміливість (для ПОС), чутливість, підозрілість, практичність, дипломатичність, тривожність, консерватизм, нонконформізм, високий самоконтроль. Отримані результати представлені у вигляді кореляційного аналізу та графіків факторів особистості й складників перфекціонізму.

Ключові слова: особистість, перфекціонізм, типи перфекціонізму, особистісні риси, фактори особистості.

The article is devoted to the study of factor indicators of personal traits of the perfectionist personalities. Perfectionism is a phenomenon that has its own characteristics, depending on its type. The article considers such types of perfectionism as: self-oriented perfectionism (SOP), other-oriented perfectionism (OOP) and socially prescribed perfectionism (SPP). The empirical research helped to identify individual psychological features of a perfectionist person. Using the methodology of multifactorial personality research P. Cattell's multifactorial personality study, the indicators of personality traits of individuals with different types of perfectionism are investigated. The following factors are considered: A – "isolation – sociability", B – "intellect", C – "emotional instability – emotional stability", F – "restraint – expressiveness", G – "subject to feelings – high normativity of behavior", H – "indecision – courage", I – "cruelty – sensitivity", L – "trustfulness – suspicion", M – "practicality – developed imagination", N – "straightforwardness – diplomacy", O – "self-confidence – anxiety", Q1 – "conservatism – radicalism", Q2 – "conformism – non-conformism", Q3 – "low self-control – high self-control", Q4 – "relaxation – tension" and MD – "adequacy of self-esteem".

The factor indicators of personality traits of a perfectionist personality are characterized. Analyzing the results of R. Cattell's methodology, it was found that students with high levels of perfectionism are characterized by the following factors: emotional instability, subordination, restraint, subjection to feelings, courage (for SPP), sensitivity, suspicion, practicality, diplomacy, conservatism, nonconformity, and high self-control. The results are presented in the form of correlation analysis and graphs of personality factors and components of perfectionism.

Key words: personality, perfectionism, types of perfectionism, personality traits, personality factors.

УДК159.923:17.036.2

DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2025.71.13>

Лукіна Н.Б.

к.психол.н.,

старший викладач кафедри психології
Чорноморський національний
університет імені Петра Могили

Поняття перфекціонізму почало з'являтися в науковій літературі в середині ХХ ст., хоча перфекціонізм як психічна спрямованість досліджений раніше: як компенсаторне прагнення до переваги й досконалості (А.Адлером) [1], як нарцистична патологія (К.Хорні) [3]. Так, протягом 60–80-х рр. зарубіжні клінічні психологи та психотерапевти активно розробляли теорії про походження перфекціонізму. Класичні визначення перфекціонізму науковці-психологи М.Холендер і Д.Барнс розглядали через тенденцію особистості встановлювати надмірно високі стандарти, як наслідок, неможливість задовольнятися результатами [5].

Концепція Д.Хамачека полягала в тому, що нормальний перфекціонізм являв собою особистісну рису, яка характеризує прагнення до успіху, здатність ураховувати власні ресурси й обме-

ження, постановку перед собою реалістичних цілей і готовність змінювати особисті стандарти відповідно до життєвої ситуації. Невротичний перфекціонізм описується в контексті страху невдачі і схильності до жорстокої самокритики, концентрації на нереалістичних стандартах і переживання перманентної провини за власний неуспіх [6].

Перше типологічне вивчення перфекціонізму представили Р.Фрост і його колеги, які виявили яскраві відмінності між типами перфекціонізму. Так, перфекціонізм з «неадаптивною стурбованістю очікуванням» пов'язаний із такими дезадаптивними характеристиками, як ірраціональне мислення, схильність до самокритики, самозвинуваченням та звинуваченням інших, низькою ефективністю в професійній кар'єрі, емоційною дезадаптацією (депресія, суїцидальна поведінка,

екзаменаційна тривожність). Тоді як перфекціонізм у формі «позитивного прагнення до досягнень» виявив такі характеристики особистості: конструктивне прагнення до досягнень, позитивний афект, позитивну самооцінку, самоактуалізацію, самоєфективність, ефективні стратегії навчання, добру академічну успішність, позитивні інтерперсональні якості, упевненість у собі, альтруїстичні соціальні установки, адаптивні копінг-стратегії [4].

Сьогодні в контексті різних психологічних підходів розроблена досить велика кількість моделей перфекціонізму. Усі дослідники сходяться в уявленнях перфекціонізму як багатомірному конструкті, що має складну структуру.

Для дослідження факторних показників особистісних рис перфекційної особистості на першому етапі за допомогою методу «асів» виділені досліджувани з певними проявами перфекціонізму. За методикою «Багатовимірна шкала перфекціонізму» П. Х'юїтта й Г. Флетта отримані результати свідчили, що більшість досліджуваних схильні до перфекціонізму (52 %). Найвищі показники були для типу перфекціонізм, що орієнтований на себе (ПОС), – 38 %. Таким особистостям властиво висувати занадто високі вимоги до себе. На другому місці – особи, з перфекціонізмом, який орієнтований на інших (ПОІ), – 10 %. Цей тип перфекціонізму свідчить про високі вимоги до всіх, хто оточує. Третє місце – соціально-приписаний тип перфекціонізму (СПП) – 4 %. Особистості із цим типом перфекціонізму вважають, що суспільство має занадто високі вимоги до них.

Другий етап дослідження передбачав аналіз результатів за методикою багатфакторного дослідження особистості (Р. Кеттелла). Отримані результати представлені у вигляді кореляційного аналізу факторів особистості та складників перфекціонізму (таблиця 1).

Якщо аналізувати найзначущі взаємозв'язки перфекціонізму з полюсами (+ або –) факторів, то з таблиці 1 видно, що всі компоненти перфекціонізму виявили значущі додатні й від'ємні зв'язки з багатьма факторами особистості, за методикою Р. Кеттелла.

Перфекціоністи, що орієнтовані на себе (ПОС), позитивно корелюють із факторами С (слабкість «Я»), F (стриманість), G (слабкість «Над-Я»), H (нерішучість), L (довірливість), Q3 (низький само-

контроль), Q4 (напруженість), наявний значущий додатній зв'язок із фактором А (шизотимія-замкнутість). У свою чергу, від'ємні кореляційні зв'язки для цього типу перфекціонізму характерні з факторами В (інтелект), Е (домінантність), І (твердість), М (мрійливість), N (дипломатичність), О (самовпевненість), Q1(радикалізм), Q2 (нонконформізм).

Перфекціонізм, що орієнтований на себе (ПОС), характеризується такими рисами, як слабкість, емоційна нестійкість, стомлюваність, нетовариськість, обережність, схильний ускладнювати, песимістичність у сприйнятті дійсності. Такі особистості не вступають у суперечки в проблемних ситуаціях, мінливі у взаєминах і нестійкі в інтересах, мають тенденцію поступатися, перебувають під впливом почуттів і в разі негараздів утрачають силу духу. У взаєминах з іншими насамперед оцінюють інтелект, зосередженість на власних переживаннях. Без таких особистостей не обійтися там, де потрібна точність, акуратність, ретельність виконання.

Для перфекціонізму, що орієнтований на інших (ПОІ), існують додатні кореляційні зв'язки з факторами – А (замкнутість), С (емоційна нестійкість), F (стриманість), G (підвладність почуттям), H (нерішучість), Q1 (консерватизм), від'ємні – з В (інтелект), Е (домінантність), М (розвинута уява), N (проникливість), Q3 (високий самоконтроль), Q4 (напруженість). Перфекціонізм, що орієнтований на інших (ПОІ), від'ємно корелює на 1 % рівні з фактором І (чутливість), що показує залежність показника перфекціонізму від таких характеристик особистості, як невпевненість, емоційність, сентиментальність, прагнення до заступництва, претензії на почуття й увагу. Особи, яким притаманний цей тип перфекціонізму, перебувають під впливом почуттів, легко засмучуються, мінливі, схильні до впливу випадку й обставин, безпринципні, неорганізовані, безвідповідальні. Схильність до моралізації та повчання добре характеризує цей тип перфекціонізму, адже він спрямований на очікування досконалості від інших.

Соціально приписаний перфекціонізм (СПП) на значущому рівні корелює з факторами В+(інтелект), Н-(сміливість) О+(тривожність) Q2-(залежність від групи), Q4+(напруженість). Таких осіб можна охарактеризувати як сором'язливі, обережні, передбачливі, невпевнені в собі, стур-

Таблиця 1
Кореляційний аналіз факторів особистості (за Р. Кеттеллом) і компонентами перфекціонізму

Компоненти перфекціонізму	Фактори							
	А	В	С	Е	F	G	Н	І
ПОС	0,311*	–0,127	0,023	–0,185	0,189	0,274	0,199	–0,114
ПОІ	0,153	–0,312	0,166	–0,007	0,341	0,119	0,223	–0,401*
СПП	–0,154	0,471*	–0,155	–0,275	0,185	–0,179	–0,373*	–0,132
	L	M	N	O	Q1	Q2	Q3	Q4
ПОС	0,254	–0,066	–0,199	–0,032	–0,084	–0,021	0,234	0,218
ПОІ	–0,026	–0,068	–0,042	0,051	0,233	0,004	–0,342	–0,174
СПП	–0,130	0,332	0,051	0,390*	–0,029	–0,395*	–0,197	0,402*

бовані, депресивні, пригнічені, схильні до почуття провини, сповнені тривоги й передчуттів. Також соціально-приписані перфекціоністи чутливі до реакцій навколишніх, приймають рішення разом з іншими, залежать від громадської думки й орієнтуються на соціальне схвалення.

Отже, установлені кореляційні зв'язки між факторами особистості за Р. Кеттеллом і зазначеними типами перфекціонізму виявили, що ті характеристики, які належать особам, схильним до перфекціонізму, збігаються з отриманими особистісними рисами, які представлені факторами. Так, наприклад, перфекціоністи, що орієнтовані на себе (ПОС), висувають високі вимоги і стандарти щодо своєї персони, що, у свою чергу, позначається на їхньому емоційному стані, є наслідком нерішучості, невпевненості, напруженості. Перфекціоністи, які орієнтовані на інших (ПОІ), під час очікування чужої досконалості виражають це у вигляді претензій на почуття й увагу, тим самим не помічають своєї залежності від інших людей. Соціально-приписаний перфекціонізм (СПП) характеризується переконанням, що суспільство ставить занадто високі вимоги, які необхідно виконувати, тим самим набуваючи тривожності, напруженості, невпевненості, залежності від групи й думок інших.

Для наочного подання результатів дослідження побудовано графік факторів особистості, які схильні до перфекціонізму, що орієнтований на себе, перфекціонізму, що орієнтований на інших, і соціально-приписаного перфекціонізму.

На рис. 1 зображено профілі факторів особистості за методикою Р. Кеттелла в досліджуваних із різними типами перфекціонізму. На вісі абсцис позначені фактори, на вісі ординат – ступінь їх вираження в стенах. Середня лінія ряду проходить через точку 5 стенів.

Визначаючи ступінь товариськості в групі, установили, що для всіх типів перфекціонізму характерний від'ємний полюс фактору А-, який свідчить про шизотимію. Такі особистості нетовариські, відсторонені, критичні. Отримані дані свідчать про труднощі в установленні міжособистісних контактів. Це підтверджує кореляційний зв'язок особливо щодо соціально-приписаного перфекціонізму. Для фактору С також властивий від'ємний полюс, що

вказує на емоційну нестабільність, яка проявляється в роздратованості, незадоволенні життєвими ситуаціями, здоров'ям тощо.

Середні показники за фактором Е вказують на полюс «підпорядкованість». Характерними ознаками цієї шкали є поступливість, тактовність, лагідність, люб'язність, залежність, покірливість, послужливість, шанобливість, сором'язливість, готовність брати провину на себе, скромність, експресивність, схильність легко виходити з рівноваги.

Фактор F, орієнтований на вимір емоційної забарвленості й динамічності в процесах спілкування, зі шкалою «стриманість» показує, що всім типам перфекціонізму властиво занепокоєння про майбутнє, песимістичність у сприйнятті дійсності та стриманість у вираженні емоцій. Від'ємний полюс фактору G виражається в шкалі «підвладність почуттям» і характеризує перфекційну особистість як схильну до впливу почуттів, випадку, обставин.

З аналізу фактору Н «нерішучість – сміливість» із графіка видно: перфекціонізм, що орієнтований на себе, має додатний полюс, інші два типи – перфекціонізм, що орієнтований на інших, і соціально-приписаний перфекціонізм, мають середні показники, наближені до нього. Шкала «сміливість» характеризує людину як таку, що має емоційні інтереси, готовність до ризику та співпраці з незнайомими людьми в незнайомих обставинах, здатність приймати самостійні, неординарні рішення, схильність до авантюризму та прояву лідерських якостей.

З іншого боку, особистостям, які схильні до шкали «нерішучість», притаманна делікатність, уважність до інших, підвищена чутливість до загрози. Вони надають перевагу індивідуальному стилю діяльності та спілкуванню в малій групі (2–3 людини). Але все ж таки перфекціонізм, що орієнтований на себе, за профілем Н має середній показник – 6,0, перфекціонізм, що орієнтований на інших, – 5,5, соціально-приписаний перфекціонізм – 5,8, за цими даними не можна говорити про те, що всі три компоненти перфекціонізму належать до шкали «сміливість». Так як це фактор, який визначає ступінь активності в соціальних

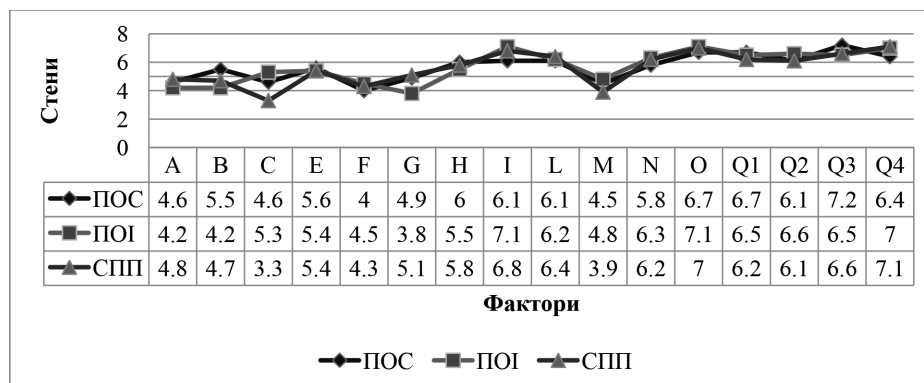


Рис. 1. Фактори перфекційної особистості за Р.Кеттеллом

контактах і є спадково обумовленим, припустимо, що з придбанням соціального досвіду (у результаті включення в діяльність, участі в громадській роботі) соціальна сміливість перфекціоністів зростає.

Фактор І містить полярні шкали «твердість – чутливість» і характеризує зазначені типи перфекціоністів з погляду емоційної витонченості особистості. Зокрема, таким людям властива чутливість, вразливість, багатство емоційних переживань, схильність до романтизму, художнє сприйняття світу, розвинені естетичні інтереси, артистичність, жіночність, схильність до емпатії, співчуття, співпереживання й розуміння інших людей, витончена емоційність. З іншого боку, вони слабкі, залежні, недостатньо самостійні, безпомічні й сензитивні.

Шкали «довірливість-підозрілість» належать до фактору L, який розкриває емоційне ставлення до людей. З отриманих даних видно, що всім типам перфекціонізму властивий додатний полюс цього фактору, що свідчить про такі характеристики перфекціоністів, як обережність, егоцентризм, настороженість у ставленні до людей, прагнення перекласти відповідальність за помилки на інших, дратівливість. Фактор M, навпаки, має від'ємний полюс для перфекціоністів і шкалу «практичність». Загалом фактор орієнтований на вимір особливостей уяви, що відбиваються в реальній поведінці особистості: практичність, приземленість або, навпаки, деяке романтичне ставлення до життя. Тому за середніми показниками видно, що для перфекціоністів характерна висока швидкість вирішення практичних завдань, орієнтація на зовнішню реальність, практичність, реалістичність. Фактор N містить шкали «прямолинійність-дипломатичність».

З аналізу середніх показників за складниками перфекціонізму випливає, що вони належать до полюсу «дипломатичність» і характеризуються такими рисами, як вишуканість, уміння поводити себе в суспільстві, у спілкуванні, дипломатичність, емоційна витриманість, проникливість, обережність, хитрість, естетична витонченість, уміння знаходити вихід зі складних ситуацій. Фактор O «впевненість у собі – тривожність» пов'язує перфекціонізм із такими характеристиками, як занепокоєння, заклопотаність, страх, невпевненість у собі, схильність до передчуття, до депресій, чут-

ливість до схвалення навколишніх, почуття провини й невдоволення собою. Фактор Q1 за шкалою «консерватизм» характеризує перфекціонізм такими рисами: стійкість щодо ставлення до традицій, сумнів у ставленні до нових ідей і принципів, схильність до моралізації та моралей, опір змінам, вузькість інтелектуальних інтересів, орієнтація на конкретну реальну діяльність. Фактор Q2 з полярними шкалами «конформізм – нонконформізм» розкриває належність усіх типів перфекціонізму до додатного полюсу. Це свідчить про незалежність, орієнтацію на власні рішення, самостійність, винахідливість, прагнення мати власну думку. Фактор Q3 вимірює рівень внутрішнього контролю поведінки, інтегрованість особистості. Для перфекціоністів характерна шкала «високий самоконтроль», яка містить цілеспрямованість, сильну волю, уміння контролювати свої емоції та поведінку. Останній фактор, який ми розглянули, – Q4 та його шкали «розслабленість – напруженість». З графіка видно, що всім типам перфекціонізму властивий від'ємний полюс «розслабленість», значення цього чинника від 5 до 8 балів характеризуються оптимальним емоційним тонутом і стресостійкістю.

Таким чином, проаналізувавши особистісні фактори (за Р. Кеттеллом) осіб, які схильні до перфекціонізму, виявили такі факторні показники для перфекціонізму, що орієнтований на себе, перфекціонізм, що орієнтований на інших, і соціально приписаного перфекціонізму: шизотимію; емоційну нестійкість, підпорядкованість, стриманість, підвладність почуттям, сміливість (для ПОС), чутливість, підозрілість, практичність, дипломатичність, тривожність, консерватизм, нонконформізм, високий самоконтроль, розслабленість.

Тепер розглянемо профілі показників властивостей особистості за 16 PF-опитувальником Р. Кеттелла для осіб, які схильні й не схильні до перфекціонізму. На рис. 2 подано профілі означених груп обстежуваних.

На осі OX відмічені шкали 16 PF-опитувальника Р. Кеттелла (A-Q4), на осі OY – середні значення показників, максимум дорівнює 13 балам, середня лінія ряду проходить через позначення 8 балів. Значення кожного показника, позначеного на цьому графіку, являють собою середні арифметичне значення однойменних показників усіх представників кожної групи окремо.

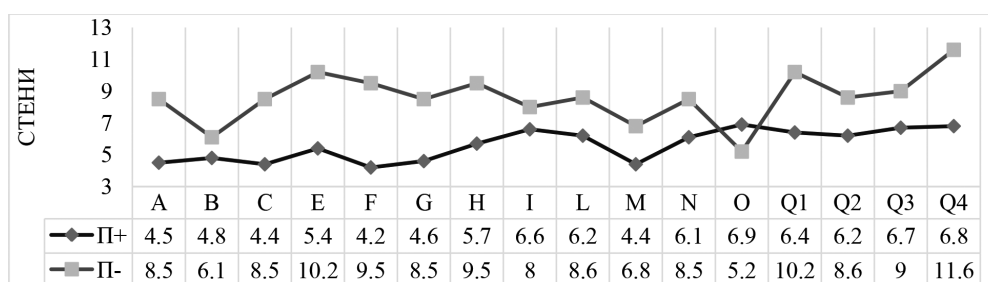


Рис. 2. Профілі показників властивостей особистості за 16 PF-опитувальником Р. Кеттелла для осіб, які схильні (n = 55) і не схильні (n = 32) до перфекціонізму

Значення t-критерію Стьюдента між однойменними показниками за 16 PF-опитувальником Р. Кеттелла в підвбірках, що порівнюються

Порівн. групи П+/П-	Показники за шкалами 16 PF-опитувальника груп, що порівнюються							
	A	B	C	E	F	G	H	I
t-критер.	*3,12	1,93*	1,99*	4,19*	2,722*	2,700*	3,001*	2,91*
Порівн. групи П+/П-	Показники за шкалами 16 PF-опитувальника							
	L	M	N	O	Q1	Q2	Q3	Q4
t-критер.	2,610*	2,003*	2,102*	-2,513*	2,051*	2,915*	2,701*	2,938*

Отже, до комплексу домінуючих за значенням показників властивостей за Р. Кеттеллом групи обстежуваних із високим значенням перфекціонізму входять: М-(практичність), С-(емоційна нестійкість), А-(замкнутість), G-(підвладність почуттям); для осіб із низьким значенням перфекціонізму: Е+(домінантність), Q1+(радикалізм), Н+(сміливість), Q3+(високий самоконтроль).

У таблиці 2 представлено значення t-критерію Стьюдента, що відображають ступінь значущості розбіжностей між однойменними показниками профілів обох груп досліджуваних.

Отже, з вищезазначених факторів видно, що вони можуть впливати на життя перфекційної особистості як позитивно, так і негативно, що, у свою чергу, стане причиною певної позиції цільової спрямованості. Наприклад, такі фактори, як стриманість, сміливість, практичність, нонконформізм, високий контроль і розслабленість, – це запорука розвитку альтруїстичної позиції цільової спрямо-

ваності, яка буде виражатися в самореалізації та самовдосконаленні перфекційної особистості.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Васильєв Я.В. Загальна психологія (футурреальний підхід) : навчальний посібник / ЧДУ ім. Петра Могили. Миколаїв, 2012. 196 с.
2. Лукіна Н.Б. Психологічні особливості цільової спрямованості перфекційної особистості : дис.... канд. психол. наук. Миколаїв : Чорноморський національний університет імені Петра Могили, 2020. 210 с.
3. Хорні К. Наші внутрішні конфлікти. Конструктивна теорія неврозу. Київ : КТН, 2025. 244 с.
4. A comparison of two measures of perfectionism / R. O. Frost, R. G. Heimberg, C. S. Holt, J. I. Mattia. 1993. № 14(1). P. 119–126. (Personality and individual differences).
5. Burns D. D. A perfectionist s script for self-defeat. *Psychology Today*. 1987. November. P. 34–52.
6. Hamachek D. E. Psychodynamics of normal and neurotic perfectionism. *Psychology*. 1978. № 15. P. 27–33.

ПСИХОЛОГІЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ У ПУНКТІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ ОКРЕМОЇ МЕХАНІЗОВАНОЇ БРИГАДИ ЗБРОЙНИХ СИЛ УКРАЇНИ ПІД ЧАС ВИКОНАННЯ БОЙОВИХ ЗАВДАНЬ

PSYCHOLOGICAL REHABILITATION OF SERVICEMEN AT THE PSYCHOLOGICAL ASSISTANCE POINT OF A SEPARATE MECHANIZED BRIGADE OF THE ARMED FORCES OF UKRAINE DURING COMBAT MISSIONS

У статті розглядається діяльність пункту психологічної допомоги окремої механізованої бригади Збройних Сил України у зоні ведення бойових дій. Основна увага сконцентрована на новітніх формах та методах відновлення психологічного стану військовослужбовців по завершенню виконання бойових завдань в першій лінії оборони з огляду на специфіку отриманих психотравм.

Розглядаються різноманітні варіанти обладнання пунктів психологічної допомоги, які використовують в окремій механізованій бригаді. Зокрема, використання засобів віртуальної реальності та програмно-апаратного комплексу для психоемоційної корекції Brainbit-NeuroFit, що дозволяє в подальшому провести аналіз стану військовослужбовців та створити необхідну програму реабілітації.

Окрім інноваційних технологій, у пункті психологічної допомоги активно застосовуються традиційні методи психологічного відновлення, такі як психотерапевтичні бесіди, організація дозвілля, застосування релаксаційних практик (прослуховування музики, настільні ігри, арт-терапія). Важливим аспектом функціонування пункту є взаємодія з командирами підрозділів, що дозволяє своєчасно виявляти та скеровувати військовослужбовців, які потребують психологічної допомоги.

Також автор статті розглядає у даному дослідженні організаційно-штатну структуру, необхідної для повноцінного функціонування пунктів психологічної допомоги окремої бригади Збройних Сил України в умовах ведення активних бойових дій.

Результати дослідження підтверджують ефективність впроваджених методик, що дозволяють майже у 80% випадків забезпечувати швидке відновлення особового складу без необхідності госпіталізації. Автор статті на основі особистого відвідування пункту психологічної допомоги та спілкування з особовим складом, що проходив курс реабілітації, підтверджує дієвість новітніх методів психологічної реабілітації, які забезпечують високу ефективність відновлення та зменшення термінів психологічного відновлення військовослужбовців.

Ключові слова: ППП, психотравма, бойовий стрес, вигорання, психологічна реабілітація, психологічна допомога, психологічний супровід, відновлення, стабілізація.

The article examines the activities of the psychological assistance point of a separate mechanized brigade of the Armed Forces of Ukraine in the combat zone. The main focus is on the latest forms and methods of restoring the psychological state of servicemen after completing combat missions in the front line, considering the specifics of the received psychological trauma.

Various equipment options for psychological assistance points used in the separate mechanized brigade are considered. In particular, the use of virtual reality devices and the Brainbit-NeuroFit software and hardware complex for psycho-emotional correction, which allows for further analysis of the servicemen's condition and the creation of a necessary rehabilitation program. In addition to innovative technologies, traditional methods of psychological recovery are actively used at the psychological assistance point, such as psychotherapeutic conversations, leisure organization, and relaxation practices (listening to music, board games, art therapy). An important aspect of the point's functioning is the interaction with unit commanders, which allows timely identification and referral of servicemen who need psychological assistance.

The author of the article also examines the organizational and staffing structure necessary for the full functioning of psychological assistance points in a separate brigade of the Armed Forces of Ukraine during active combat operations.

The research results confirm the effectiveness of the implemented methods, allowing in 80% of cases to ensure the rapid recovery of personnel without the need for hospitalization. The author of the article, based on a personal visit to the psychological assistance point, confirms the effectiveness of the latest methods of psychological rehabilitation, which ensure high recovery efficiency and reduce the duration of psychological recovery of servicemen.

Key words: PAP, psychological trauma, combat stress, burnout, psychological rehabilitation, psychological assistance, psychological support, recovery, stabilization.

УДК 159.97:355.343

DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2025.71.14>

Поронюк Р. О.

доктор філософії, викладач кафедри поведінкових наук та військового лідерства інституту психологічної підтримки персоналу Національна академія сухопутних військ імені гетьмана Петра Сагайдачного

Постановка завдання (мета статті): є дослідження та аналіз функціонування пункту психологічної допомоги в окремій механізованій бригаді Збройних Сил України під час виконання бойових завдань. Основна увага приділяється впровадженню новітніх форм та методів психологічної реабілітації військовослужбовців, їх ефективності та впливу на бойову готовність особового складу. Стаття також розглядає організаційні аспекти функціонування пунктів психологічної допомоги,

їх оснащення, взаємодію з командирами підрозділів та вплив на загальний психологічний стан військовослужбовців. Результати дослідження допоможуть покращити функціонування пунктів психологічної допомоги, підвищити ефективність психологічної реабілітації військовослужбовців та забезпечити їх бойову готовність в умовах ведення бойових дій.

Постановка проблеми та її актуальність. Виконання бойового завдання вимагає від вій-

ськовослужбовця акумуляції всіх людських можливостей та ресурсів. В свою чергу, безпосередня участь в бойових діях може викликати симптоми бойового стресу, психоемоційні порушення, симптоми вигорання, внаслідок яких певний відсоток особового складу впродовж деякого проміжку часу не здатний в повному обсязі продовжувати виконувати завдання за призначенням. Тому для керівного складу бойової бригади існує важлива місія та функція – надання необхідної швидкої психологічної допомоги та реабілітації воїнів, аби підрозділи не втрачали свою боєздатність та могли повноцінно продовжувати виконувати бойові завдання. Ці функції покладаються на структури психологічної підтримки персоналу та групи контролю бойового стресу певного підрозділу, які за необхідності розгортають пункти психологічної допомоги.

Аналіз останніх досліджень і публікацій.

Діяльність структур психологічної підтримки персоналу в умовах ведення бойових дій є одним з найбільш досліджуваних питань сучасності у зв'язку із збройною агресією російської федерації проти українського народу. Окрім цього, окремі аспекти надання психологічної підтримки військовослужбовцям стали предметом наукових розвідок фахівців з психології.

Так, українські науковці Тарас Грицевич, Ірина Гузенко, Олександр Капінус, Тарас Мацєрко, Андрій Романишин у навчальному посібнику «Психологія бою» дослідили сучасні підходи до розуміння психологічних особливостей сучасних бойових дій та їхнього впливу на бойову діяльність підрозділу. Зокрема у посібнику розглядається етапи психологічної підготовки військовослужбовців до бою, психологічної підтримки під час бою та психологічного відновлення після ведення бойових дій [2].

Також, українськими науковцями Ігорем Приходьком, Олександром Колесніченком та Яною Мацєгорою у науковій розвідці «Організація надання першою психологічної допомоги військовослужбовцям Національної гвардії України» розглянуто порядок організації та проведення психологічного супроводження службово-бойової діяльності військовослужбовців Національної гвардії України. Визначено порядок надання першої психологічної допомоги на трьох рівнях та запропоновано варіанти їх взаємодії [3].

Наталія Сургунт та Галина Верба розглядають різноманітні заходи, спрямовані на покращення і відновлення психологічних функцій організму при психологічній реабілітації військових [9].

Також різноманітні аспекти інформаційних війн досліджували вітчизняні науковці: Роман Попелюшко [7], Сергій Базарний [1] та інші.

Виклад основного матеріалу. В окремій механізованій бригаді, яка впродовж декількох років виконує бойові завдання, створено пункт психологічної допомоги. Даний пункт обладнаний згідно Наказу Головнокомандувача Збройних Сил України №99 від 28.07.2020 року «Про затвердження

Положення про пункти психологічної допомоги Збройних Сил України». Пункт психологічної допомоги – визначене місце, призначене для надання психологічної допомоги військовослужбовцям військових частин Збройних Сил України під час виконання завдань за призначенням (поза пунктами постійної дислокації).[5].

Враховуючи те, що окрема механізована бригада вже тривалий час виконує бойові завдання у зоні відповідальності, а саме: наносить вогневе ураження противнику, проводить наступальні та оборонні операції, досить тривалий період знаходиться за межами ППД, у деяких військовослужбовців в ході бойових дій проявляються симптоми вигорання, бойового стресу, посттравматичні симптоми. Відтак, у подальшому певний відсоток особового складу не здатний якісно виконувати бойові завдання.

Зазначимо, що за психологічних супровід військовослужбовця у підрозділі згідно Наказу Головнокомандувача Збройних Сил України «Про затвердження Порядку проведення психологічної підтримки військовослужбовців Збройних Сил України» відповідають фахівці структур психологічної підтримки персоналу бригади, а саме:

«Військові психологи – посадові особи структур психологічної підтримки персоналу, яка має відповідний рівень освіти та здійснює проведення заходів психологічної підтримки.

Група контролю бойового стресу – штатний підрозділ військової частини Збройних Сил України, який призначений для оперативного реагування та подолання негативних наслідків психологічних реакцій особового складу, викликаних екстремальними подіями під час бойової (навчально-бойової) діяльності.

Група психологічного супроводу та відновлення – штатний підрозділ військової частини Збройних Сил України, призначений для підтримання та відновлення оптимального стану психічного здоров'я військовослужбовців під час виконання ними завдань за призначенням» [4].

Також важливо зрозуміти, що у зоні прямого бойового зіткнення з ворогом, фахова психологічна допомога не завжди є можливою у зв'язку з ситуацією небезпеки життю та здоров'ю військовослужбовців. Тому, враховуючи багаторічний бойовий досвід військової частини, найбільш оптимальним рішенням є надання психологічної допомоги та підтримки вже на другому рівні, де розгортаються пункти психологічної допомоги. [8] Їх основним завданням є надання психологічної допомоги військовослужбовцям з ознаками гострої реакції на стрес, які пережили психотравмуючі ситуації (події), мають ознаки психологічної втоми та емоційного вигорання. Завдання ж командира підрозділу після проведення ротації на позиціях – своєчасно виявити симптоми психотравми та направити військовослужбовця до даного пункту. Ефективність психологічної реабілітації залежить від своєчасності, послідовності реабілі-

таційних заходів. Якщо ж психологічну допомогу надати неможливо або є потреба в медичній евакуації, командири зобов'язані вжити усіх заходів задля транспортування травмованих до лікувальних установ. [2, с.282]

Сучасні умови вимагають швидкого повернення військовослужбовців в стрій для підтримки боєздатності підрозділу. Це створює необхідність їх у швидкому психологічному відновленні, де звичайні заходи не завжди ефективні. Тому, у даній окремій механізованій бригаді пункт психологічної допомоги обладнали новітнім обладнанням, що дозволяє якісніше проводити відновлення психологічного стану військовослужбовців.

Зазначимо, що автор статті відвідав пункт психологічної допомоги окремої механізованої бригади та особисто переконався в ефективності використання новітніх форм та методів психологічного відновлення військовослужбовців. Приміром, у даному пункті ефективно використовується технологія віртуальної реальності. Олександр Швець, начальник пункту психологічної допомоги зазначив, що завдяки цій технології є можливість створити умови для відтворення реальних ситуацій, які викликають стрес і навчити наших воїнів ефективно керувати стресом. Ця технологія дозволяє виробляти стійкість до стресу, допомагаючи нашим воїнам поступово звикати до тих чи інших ситуацій та зменшувати реакцію на стрес.»[10].

Окрім цього, дана технологія дозволяє виводити військовослужбовців зі стресових станів. Так, замість ситуацій, які викликають стрес у симуляції вмикають заспокійливі програми (прогулянка Парижем, відвідування кав'ярні, прогулянка в парку, тощо).

Ще одним методом із застосування новітніх технологій для дієвої діагностики та призначення необхідного курсу реабілітації є застосування програмно-апаратного комплексу для психоемоційної корекції Brainbit-NeuroFit.

Суть роботи на системі BrainBit полягає в безперервному моніторингу в режимі реального часу фізіологічних показників електроенцефалографії і свідомому управлінні ними з допомогою мультимедійних, ігрових та інших прийомів в заданій області значень. [12] Таким чином, протягом курсу сеансів можливо навчитися посилювати або послаблювати показник електроенцефалографії, а значить, розслаблятися (заспокоїтися) або концентруватися. Відтак, особовому складу у пункті психологічної допомоги окремої механізованої бригади завдяки цьому пристрою проводять сеанси діагностики та когнітивного відновлення з метою навчити військовослужбовця швидко входити в стан розслаблення та психологічного спокою.

По завершенні курсу психологічного відновлення у даному пункті усіх військовослужбовців обов'язково тестують даним пристроєм. Це дає

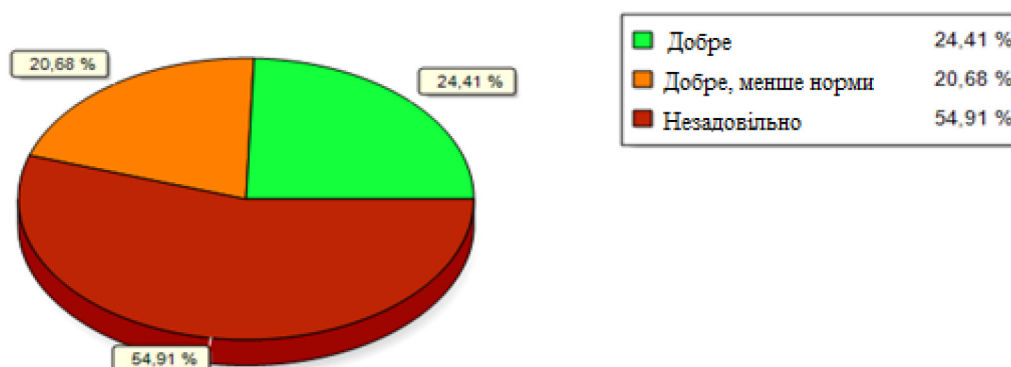


Рис. 1. Результати тестування під час поступлення до пунктів психологічної допомоги військовослужбовця після переживання психотравмуючих подій

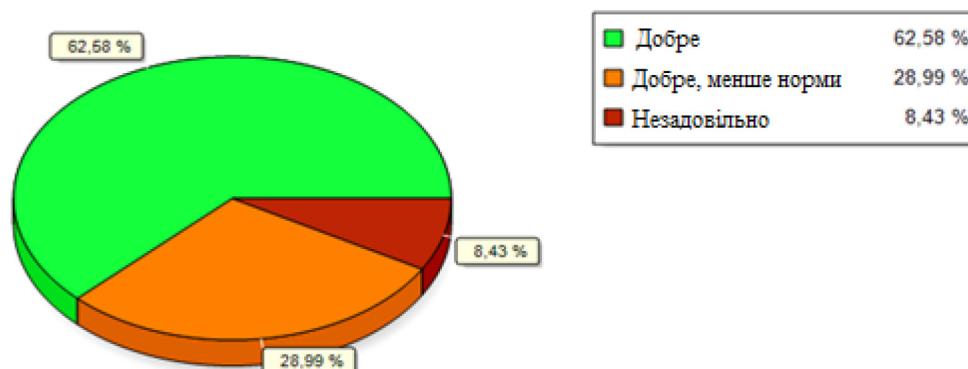


Рис. 2. Результати тестування військовослужбовця після трьох днів реабілітації у пункті психологічної допомоги після переживання психотравмуючих подій

можливість зрозуміти, наскільки успішно пройшов курс. Показники тестування до моменту призначення терапії та після неї свідчать про ефективність застосування програмно-апаратного комплексу Brainbit-NeuroFit при роботі з військовослужбовцями після бойової психічної травми. Цей метод виявився ефективним при зменшенні термінів психологічного відновлення та підвищенні загального рівня психоемоційного здоров'я військовослужбовців.

На рис. 1 продемонстровані результати тестування під час поступлення до пунктів психологічної допомоги військовослужбовця після переживання психотравмуючих подій. На рис. 2 продемонстровані результати після трьох днів реабілітації [11].

Вищезазначені форми важливо ефективно поєднувати зі сталими методами. Відтак, коли військовослужбовець потрапляє до пункту психологічної допомоги йому проводять психологічне діагностування, після чого розробляють план подальшої реабілітації та психологічного супроводу. З військовослужбовцем проводять регулярні бесіди. При потребі організовують дозвілля, яке сприяє нормалізації психічного стану (риболовля, іпотерапія).

Також даний пункт психологічної допомоги оснащений настільними іграми, можливістю прослуховування заспокійливої музики, перегляду певних художніх фільмів, релаксації в масажному кріслі, що дозволяє «переключити» увагу та знизити психологічну напругу військовослужбовців після отриманого травматичного досвіду від певних подій під час виконання бойових завдань.

Для ефективної роботи даного пункту згідно наказу командира військової частини №719 від 11.08.2023 року «Про організацію пункту психологічної допомоги у військової частини» залучені фахівці структур психологічної підтримки персоналу, медики, капелан військової частини (за потреби) та інші посадові особи, які мають навички з надання психологічної допомоги (за потреби). Загалом, рішення щодо осіб, які залучаються для організації роботи пункту психологічної допомоги визначається командиром військової частини.[6]

Даний пункт психологічної допомоги здатний одночасно прийняти та провести якісну профілактику 4-5 військовослужбовцям, що, безперечно, позитивно впливає на загальний морально психологічний стан всього військового колективу. Використання сучасних форм, методів та засобів зміцнюють психологічне здоров'я військовослужбовця орієнтовно вже впродовж 3–4 діб. Застосування сучасних методів дає можливість до 80 % відновлювати морально-психологічний стан особового складу на рівні бригади без подальшого переміщення постраждалих за межі бригади, до позаштатних спеціалістів та установ.

У випадку, якщо психологічний стан військовослужбовця, після перебування у пункті психологічної допомоги не відновився впродовж трьох

днів, його направляють до профільного медичного закладу або ж до реабілітаційного центру.

Також необхідно зазначити, що в даній окремій механізованій бригаді психологічна реабілітація особового складу організована та носить системний характер.

Цікаво, що подібну практику застосовують і країни-члени НАТО. Даний вид психологічного відновлення досить ефективний, оскільки, як демонструє досвід, військовослужбовці, що відбувають курс відновлення в найближчому тилу, а не в спеціалізованих медичних установах, менш схильні до симулювання продовження хвороби (за досвідом західних армій, з таким підходом 8 з 10 потерпілих повертаються у стрій уже протягом 2–3 днів). [2, с. 246]

Висновки. У статті було досліджено та проаналізовано роботу пункту психологічної допомоги окремої механізованої бригади Збройних Сил України в зоні ведення бойових дій. Важливість психологічної реабілітації військовослужбовців підкреслюється новітніми формами та методами, що використовуються для відновлення їхнього психологічного стану після отриманих психотравм.

Використання програмно-апаратного комплексу Brainbit-NeuroFit та технологій віртуальної реальності забезпечує ефективне відновлення та стійкість до стресу. Відповідно, сучасні методи та обладнання дозволяють значно зменшити терміни психологічного відновлення військовослужбовців та покращити їх психоемоційний стан. Автор статті особисто переконався в дієвості цих методів під час відвідування пункту психологічної допомоги. Дані дослідження підтверджують необхідність інтеграції новітніх технологій та методів у процес психологічної реабілітації військовослужбовців для збереження їхньої бойової готовності та підтримки ментального здоров'я в умовах війни.

Даний досвід щодо оснащення та функціонування пунктів психологічної підтримки окремої механізованої бригади доцільно використати в інших підрозділах Сил оборони України.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Базарний С. Надання психологічної допомоги психотравмованим в бойових умовах. Військова психологія у вимірах війни і миру: проблеми, досвід, перспективи: матеріали V міжнар. наук-практ. конф. (Київ, 03–04 квітня 2020 р.) Київ, 2020. С. 20–24
2. Грицевич Т., Гузенко І., Капінус О., Мацевко Т., Романишин А.; Психологія бою: посібник / за ред. Романишина А. Львів, 2017. 352 с.
3. Мацегора Я., Воробйова І., Колесніченко О.. Психологічний супровід військовослужбовців, які виконують службово-бойові завдання в екстремальних умовах: методичні рекомендації. НА НГУ, Харків, 2015.
4. Наказ Головнокомандувача Збройних Сил України №349 від 01.08.2024 року «Про затвердження Порядку проведення психологічної підтримки військовослужбовців Збройних Сил України».

5. Наказ Головнокомандувача Збройних Сил України №99 від 28.07.2020 року «Про затвердження Положення про пункти психологічної допомоги Збройних Сил України».

6. Про організацію пункту психологічної допомоги у військової частини: Наказ командира військової частини № 719 від 11.08.2023 р.

7. Попелюшко Р. Особливості психологічної реабілітації учасників бойових дій засобами природничої рекреації. Актуальні проблеми психології: зб. наук. пр. Нац. акад. пед. наук України, Ін-т психол. ім. Г. Костюка. Київ, 2015. Вип. 13, С. 198-207.

8. Сидорченко А. Психологічне відновлення військовослужбовців: як працює система та як вдосконалюється. MilitaryMediaCenter. URL: <https://armyinform.com.ua/2023/07/25/psychologichna-dopomoga-u-zsu-nadayetsya-na-chotyroh-rivnyah/> (дата звернення: 15.02.2025)

9. Сургунд Н., Верба Г. Особливості психологічної реабілітації військовослужбовців на етапі відновлення. Psychology Travelogs, 2024. Вип 3, С. 47–56.

10. Швець О. Використання VR у пункті психологічної допомоги військовослужбовців. Пресслужба 118-ї окремої механізованої бригади. URL: https://www.facebook.com/118ombr/videos/8101033066577484?locale=uk_UA (дата звернення: 10.02.2025).

11. Швець О., Результати тестування системи Brain-Bit, особистий архів, начальника пункту психологічної допомоги окремої механізованої бригади, 2024.

12. Neumann T, Baum AK, Baum U, Deike R, Feistner H, Scholz M, et al. Assessment of the technical usability and efficacy of a new portable dry-electrode EEG recorder: first results of the HOMEONE study. Clin Neurophysiol Clin Neurophysiol. 2019; 130 (11): 2076–87.

ЗВ'ЯЗОК РІВНЯ ДИСПОЗИТИВНОГО ОПТИМІЗМУ ІЗ ЗАГАЛЬНОЮ ТРИВОГОЮ ТА ТРИВОГОЮ ЩОДО СМЕРТІ

THE RELATIONSHIP BETWEEN THE LEVEL OF DISPOSITIVE OPTIMISM AND GENERAL ANXIETY AND ANXIETY ABOUT DEATH

У статті розглядається проблема зв'язку диспозиційного оптимізму із загальною тривожністю людини та тривогою щодо смерті. Показано наявність прямої кореляції між загальною тривогою людини та її тривогою щодо смерті. Також визначено, що тривожність людини позитивно корелює зі стурбованістю фізичними змінами, пов'язаними зі смертю. Дослідження підтвердило існування оберненого зв'язку між диспозиційним оптимізмом і рівнем як загальної тривожності, так і тривоги смерті. Це вказує на те, що формування оптимістичного світогляду може сприяти зниженню як загальної тривоги, так і тривожності, пов'язаної зі смертю. Водночас визначено, що кореляція між оптимізмом і тривогою смерті є слабшою, ніж між оптимізмом і загальною тривожністю. Імовірно, саме загальна тривожність є посередником у взаємозв'язку між оптимізмом і тривогою смерті. Можна припустити, що підвищення рівня оптимізму може допомогти зменшити тривогу смерті, що може бути корисним у психотерапевтичній практиці. Щодо загальної тривожності, то збільшення оптимістичних очікувань, імовірно, матиме ще виразніший терапевтичний ефект. Виявлено, що негативні думки демонструють лише слабкі, хоча і статистично значущі, кореляції із загальною тривожністю та тривогою смерті. Це дещо суперечить традиційним теоретичним уявленням про механізми розвитку тривоги. Цілком можлива наявність якихось соціокультурних або ситуативних чинників, які протидіють впливу негативних думок на розвиток тривоги в людини. Виявлено, що оптимізм негативно корелює зі стурбованістю фізичними змінами, які відбудуться після смерті. Песимізм, навпаки, має позитивну кореляцію із цим чинником тривоги смерті. Цілком можливо, що соціальні настанови, пов'язані з важливістю зовнішнього вигляду людини, впливають на розвиток тривоги смерті, і песимісти більше схильні слідувати таким настановам.

Ключові слова: оптимізм, песимізм, тривога, тривога смерті, стурбованість фізичними змінами.

The paper deals with the problem of the connection of dispositional optimism with general anxiety and death anxiety. The direct correlation between general anxiety of a person and death anxiety is demonstrated. It is also determined that person's anxiety positively correlates with the disturbance of physical changes caused by death. The investigation proved the existence of inverse correlation between dispositional optimism and the level of both general anxiety and death anxiety. It indicates that the formation of optimistic worldview can contribute to the decrease of both general and death anxiety. Meanwhile it is determined that correlation between optimism and death anxiety is weaker than the correlation between optimism and general anxiety. Presumably, it is general anxiety that functions as a mediator in the correlation between optimism and death anxiety. It can be assumed, that the rise of optimism level can help to reduce death anxiety, which can be applied in psychotherapy. The increase of optimistic expectations will likely have an even more distinctive therapeutic effect upon general anxiety. It is discovered that negative thoughts demonstrate only weak, although statistically relevant correlations with general anxiety and death anxiety. To a certain degree it contradicts traditional views about the mechanisms of anxiety development. It is entirely possible that there are some sociocultural and situational factors which counteract the impact of negative thoughts upon the development of person's anxiety. It is determined that optimism negatively correlates with anxiety of postmortem physical changes. Pessimism, on the contrary, has positive correlation with this factor of death anxiety. Arguably, social attitudes, which are related to the importance of person's appearance, affect the development of death anxiety, and pessimists are more inclined to follow such social attitudes.

Key words: optimism, pessimism, anxiety, death anxiety, preoccupation with physical changes.

УДК 159.928.234
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2025.71.15>

Степура Є. В.

к.психол.н.,
науковий співробітник
Інститут психології імені Г. С. Костюка
Національної академії педагогічних
наук України

Вступ. В умовах екстремальних ситуацій та пов'язаної з ними невизначеності в людини закономірно виникає стан тривоги. Окрім того, екстремальні ситуації часто несуть загрозу безпосередньо життю людини, тому до стану загальної тривоги, пов'язаної з невизначеністю та потенційною небезпекою для якихось аспектів життя, додається тривога щодо смерті. Загальна тривожність людини та тривога смерті змішуються одна з одною і визначають особливості емоційних станів особи в умовах екстремальної ситуації. Надмірна вираженість емоційних станів, в основі яких лежить тривога, що включає в себе і тривогу смерті, може негативно впливати на ухвалення рішень в екстремальній ситуації. Окрім того, надмірний прояв зазначених емоційних станів нега-

тивно впливає на ментальне здоров'я людини. Тож актуальним є розгляд чинників, які можуть сприяти зменшенню впливу тривоги людини та тривоги, пов'язаної зі смертю, зокрема, тим самим забезпечувати більшу адекватність рішень в екстремальній ситуації та збереження ментального здоров'я. Серед таких чинників можна виділити особистісні риси та характеристики людини, зокрема диспозиційний оптимізм. Цей психологічний конструкт базується на узагальненій тенденції віри людини в те, що в майбутньому її очікує більше гарних подій, ніж поганих [2]. Протилежним йому є песимізм – узагальнена тенденція людини вірити в те, що в майбутньому її очікує більше поганих подій, ніж гарних. Деякі дослідження свідчать, що оптимізм негативно корелює із тривогою, а песимізм,

навпаки, має з нею позитивний зв'язок [5]. Оптимізм цілком може допомагати протидіяти тривозі в ситуації наявності ризиків для здоров'я людини [4]. Інше дослідження демонструє, що загальна тривожність опосередковує зв'язок між оптимізмом і тривогою щодо смерті [7]. Також є дослідження, у яких чітко простежується негативний зв'язок оптимізму та тривоги щодо смерті [6]. Опитування лікарів і психологів під час епідемії Covid-19 показало, що оптимізм негативно корелює із тривогою щодо смерті [13]. Тож він може бути опорою у протидії тривозі щодо смерті в екстремальній ситуації. Проте ж говорить негативна кореляція між оптимізмом і тривогою щодо смерті в онкологічно хворих [12]. Але загалом зв'язок оптимізму із загальною тривогою та тривогою щодо смерті залишається не досить дослідженим.

Метою статті є виклад і проведення аналізу результатів емпіричного дослідження зв'язку диспозиційного оптимізму із загальною тривожністю та тривогою щодо смерті на вітчизняній вибірці.

Виклад основного матеріалу дослідження. Вибірка досліджуваних складалася з добровольців, переважно жителів міста Ніжина та Ніжинського району Чернігівської області. Кількість опитаних – 100 осіб. Опитування проводилось серед учасників однієї із груп місцевих новин у Telegram. Досліджувані заповнювали відповідну Google-форму з опитувальниками.

Гендерний чинник залишили поза увагою, але більшість опитаних (87 %) становили жінки, що пояснюється більшою орієнтованістю цієї групи новин на жіночу аудиторію та більшим інтересом жінок до психології. Вік досліджуваних колився від 20 до 59 років, середній вік становив 36 років. Стандартне відхилення дорівнює 7,5. Результати респондентів, які виходили за ці вікові межі, ігнорувалися. Дана умова вважається нами необхідною, оскільки респонденти віком більше 60 років можуть мати деяку специфіку у психічній сфері, що пов'язано з поступовим відходом від активної діяльності. З іншого боку, ми не брали до розгляду результати респондентів, що були молодше 20 років, оскільки ці люди підпадають під категорію підлітків зі своєю особливою психологією, яка, у контексті поставлених завдань, має досліджуватись на окремій вибірці. Загалом, за параметром віку наша вибірка відповідає всім критеріям статистичної нормативності. Питання може бути лише до відносно малої кількості респондентів, що робить наше дослідження радше пілотажним, аніж таким, що претендує на відкриття якихось суттєвих психологічних закономірностей між досліджуваними змінними.

Для виміру рівня тривоги щодо смерті нами була використана «Шкала тривожності щодо смерті Д. Темплера». Треба зазначити, що численні дослідження свідчать, що дана методика відзначається досить високим рівнем надійності та валідності [3]. Вона складається з 15 питань, на які досліджувані мають дати відповідь «так» або «ні». Окрім того,

у структурі цієї методики можна виділити чотири незалежні чинники, які, у принципі, можуть розглядатися як самостійні її субшкали, з яких складається основна методика, оскільки саме за даними чинниками, а не за шкалою тривожності щодо смерті часто можна виявити відмінності між респондентами. Перелічимо ці чинники: 1. Чинник когнітивно-афективної стурбованості смертю. 2. Чинник стурбованості фізичними змінами. 3. Чинник усвідомлення перебігу часу. 4. Чинник занепокоєння болем і стресом [11]. Хоча треба відмітити, що в більшості сучасних досліджень відмінності між респондентами за даними чинниками не розглядаються, використовується лише цілісна шкала Д. Темплера.

Для виміру рівня оптимізму була використана україномовна версія «Тесту життєвих орієнтацій LOT-R» [2]. Загалом цей тест складається з 10 питань, які оцінюються за 5-тибальною шкалою від 0 до 4 (де 0 відповідає значенню «не згодний (-а)», а 4 – «цілком згодний (-а)»). Три пункти оцінюються за прямою шкалою і відповідають мірі оптимізму. Інші три пункти оцінюються у зворотному порядку. Окрім того, означені питання можуть оцінюватись окремо за прямою шкалою, як міра песимізму. Ще чотири питання є наповнювачами й не підлягають оцінюванню. Показник диспозиційного оптимізму визначається сумою балів за пунктами у прямому й у зворотному порядку.

Для вивчення рівня загальної тривоги нами використовувалась Госпітальна шкала тривоги і депресії. Вона містить 14 пунктів, кожному з яких відповідають чотири варіанти відповідей, що відображають ступінь наростання відповідної симптоматики [1]. У нашому дослідженні була використана лише субшкала тривоги, яка складалася із семи питань, що характеризували різні аспекти прояву тривоги в людини. На жаль, результати за шкалою депресії не змогли бути адекватно відображені через помилку у проведенні процедури дослідження. Ми сподіваємось виправити це в наших майбутніх дослідженнях.

Для визначення кількісної міри зв'язків між даними нами було використано коефіцієнт кореляції Пірсона. Також ми застосували аналіз множинної регресії для дослідження передбачувальної сили цих зв'язків. Значущими вважалися результати на рівні $p < 0,05$. Для статистичного аналізу отриманих даних використовувалась програма "IBM SPSS Statistics 23 for Windows".

Почнемо виклад результатів нашої розвідки з опису додаткових проаналізованих нами параметрів, які не входили в основну мету нашого дослідження, але виявилися деякою мірою цікавими.

Треба відмітити, що ми маємо лише одну значущу кореляцію, пов'язану з віковими параметрами. Так, вік наших досліджуваних негативно корелює із чинником когнітивно-афективної стурбованості смертю «Шкали тривожності щодо смерті Д. Темплера» ($r = -0,25$, $p < 0,05$). Ця кореляція означає, що чим старші наші респонденти,

тим менше питання, пов'язані зі смертю, викликають у них стурбованість та переживання через це, вони менше проявляють цікавості до питань, пов'язаних зі смертю, та менше намагаються осмислювати їх, смерть стає для них менш життєво значущою подією тощо. У принципі, результат нашого дослідження є закономірним. Відмітимо, що з віком людина все більше стикається з різними проявами смерті, початково вони викликають тривогу й інші переживання, людина якось починає осмислювати феномен смерті, але із часом вона адаптується до присутності смерті у своєму житті, у неї виробляються захисні механізми щодо смерті; людина долучається до якогось варіанту світогляду, який допомагає їй осмислити феномен смерті. Тож інтерес до смерті та «свіжість» переживань, пов'язаних із нею, а також їх травмівний вплив на особистість із віком мають зменшуватись. Звісно, ці тези потребують додаткових емпіричних досліджень, ми не можемо робити висновки тільки на основі нашої малої вибірки. Окрім того, є можливим збільшення інтересу до питань, пов'язаних зі смертю, та переживань щодо неї в більш старшому віці, коли людина поступово відходить від активної діяльності, це питання також потребує спеціальних досліджень.

Досить цікавими є зв'язки між рівнем загальної тривожності людини з особливостями прояву в неї тривоги щодо смерті. У таблиці 1 представлені результати кореляційного аналізу між показниками субшкал і основної шкали методики Д. Темплера та субшкалою тривоги «Госпітальної шкали тривоги і депресії». Ми можемо бачити наявність прямої кореляції між рівнем тривожності людини за «Госпітальною шкалою тривоги і депресії» та чинником когнітивно-афективної стурбованості смертю «Шкали тривожності щодо смерті Д. Темплера» ($r = 0,31, p < 0,01$). Також загальний рівень тривожності людини прямо корелює з чинником стурбованості фізичними змінами шкали Д. Темплера ($r = 0,20, p < 0,05$). Окрім того, був виявлений позитивний зв'язок рівня тривоги людини за «Госпітальною шкалою тривоги і депресії» із загаль-

ними показниками шкали Д. Темплера ($r = 0,33, p < 0,01$).

Тож ми можемо бачити, що стурбованості та переживанням щодо смерті належить досить значне місце серед феноменів, пов'язаних із тривожністю людини, що підтверджує тези екзистенційних психологів про значну роль тривоги смерті у виникненні різноманітних тривожних розладів (див. [14]). З іншого боку, рівень тривожності людини, який багато в чому має біологічно задану природу (див., наприклад, [10]), цілком може зумовлювати підвищену стурбованість та тривогу щодо смерті, особливо коли для цього є передумови – війна або інші небезпечні для людини події. Загальна тривожність і тривога щодо смерті мають підсилювати одна одну в умовах, коли є реальна або потенційна загроза життю людини. Відмітимо, що основна функція тривоги полягає в попередженні людини про різні потенційні небезпеки для її життя та благополуччя. Чутливість до тих чи інших небезпек, яка виражається у тривозі, має залежати від конкретної життєвої ситуації, у якій перебуває людина, тому видається логічним, що в умовах війни тривозі смерті належатиме вагоме місце в загальній тривожності людини.

Наявна значуща кореляція загального рівня тривожності людини із чинником стурбованості фізичними змінами шкали Д. Темплера є досить слабкою, але нею не варто нехтувати, оскільки вона може представляти вплив наявного в нашій спільноті соціокультурного контексту, який впливає на особливості переживання нами станів тривоги загалом і тривоги щодо смерті зокрема. Відмітимо, що тривога щодо смерті є складним феноменом – різні речі, пов'язані зі смертю, можуть спричиняти або ні тривогу залежно від окремих когнітивних настанов людини, які часто мають соціокультурну природу. Аналогічно, вищезазначена кореляція вказує на наявність у людей нашої спільноти когнітивних настанов, пов'язаних із важливістю зовнішності людини та думок оточення про цей зовнішній вигляд людини, які поширюються і на уявлення щодо вигляду тіла після смерті. Звідси випливає тривожність щодо фізичних змін, пов'язаних зі смертю, яка загалом є ірраціональною і неконструктивною. Робота з даними настановами має дещо знизити як загальну тривожність людини, так і тривожність щодо смерті.

У таблиці 2 ми можемо бачити кореляційні зв'язки між рівнем загальної тривожності й показниками оптимізму та песимізму.

Таблиця 1
Кореляції показників тривожності щодо смерті із загальною тривожністю людини

Шкала тривожності щодо смерті Д. Темплера	Загальний рівень тривожності	
	r	p
Чинник когнітивно-афективної стурбованості смертю	0,31	0,01
Чинник стурбованості фізичними змінами	0,20	0,05
Чинник усвідомлення перебігу часу		
Чинник занепокоєння болем і стресом		
Загальний показник тривоги щодо смерті	0,33	0,01

Таблиця 2
Кореляції між шкалами «Тесту життєвих орієнтацій LOT-R» і загальним рівнем тривожності людини

LOT-R	Загальний рівень тривожності	
	r	p
Оптимізм	-0,38	0,01
Песимізм	0,22	0,05

Нами виявлений досить високий як для психологічних досліджень показник значущої оберненої кореляції між загальним рівнем тривожності людини й оптимізмом ($r = -0,38, p < 0,01$). Песимізм прямо корелює із загальним рівнем тривожності людини, хоча ця кореляція є досить слабкою, вона залишається значущою ($r = 0,20, p < 0,05$). Згідно з результатами нашого дослідження, сталі очікування хороших подій зменшують тривожність людини, навпаки, довготривалі негативні думки й очікування щодо якихось подій підвищують тривожність у людини. Ці результати співвідносяться з іншими зарубіжними дослідженнями зв'язку оптимізму та тривоги [5]. Окрім того, вони впливають із теоретичних постулатів психологів когнітивної парадигми (див., наприклад, [9]), які стверджують, що саме наші думки великою мірою формують наші емоційні стани, що превалюють. З іншого боку, треба відмітити, що кореляція песимізму та рівня тривожності людини є досить слабкою. Так, песимістичні думки дещо підсилюють відчуття тривоги, але цей вплив не є визначальним. Результати нашого дослідження йдуть трішки в розріз з уявленнями про постійність присутності негативних думок і відчуття тривоги, яке пов'язано із цими думками [10]. У наших респондентів ми маємо два майже незалежні психічні процеси негативних думок і тривожності, які тільки трішки перетинаються. Можливо, це можна пояснити якимись соціокультурними або ситуативними чинниками. Проте зв'язок песимізму та тривожності потребує додаткових досліджень.

У таблиці 3 представлені результати кореляційного аналізу між шкалами «Тесту життєвих орієнтацій LOT-R» та показниками методики «Шкала тривожності щодо смерті Д. Темплера».

Як ми можемо бачити, оптимізм негативно корелює із чинником стурбованості фізичними змінами методики Д. Темплера ($r = -0,29, p < 0,01$). Песимізм, навпаки, має позитивну кореляцію із цим чинником «Шкали тривожності щодо смерті» ($r = 0,26, p < 0,01$). Можна зробити припущення, що люди з переважанням негативних думок і очікувань більш схильні до сприйняття соціальних настанов щодо зовнішності людини, як результат, їх хвилюють зміни, які відбуваються з тілом після смерті. Оптимісти ж менше зважають на стан тіла після смерті, оскільки, завдяки своїм позитивним очікуванням, вони не схильні концентрувати свою увагу на якихось умовностях –

їхня впевненість у собі є запорукою, що вони не будуть занадто зосереджуватись на речах, які не мають сенсу, а є плодом ірраціональних соціальних настанов.

Загалом наше дослідження показало, що диспозитивний оптимізм обернено корелює із тривогою щодо смерті, що співвідноситься з вищенаведеним дослідженням [6]. Водночас треба відмітити, що отримана кореляція, хоч і є статистично значущою, не є дуже вираженою ($r = -0,23, p < 0,05$). Ми можемо сказати, що сталося та чітке оптимістичне бачення світу може дещо зменшити тривогу смерті, але цей ефект не буде вирішальним для подолання вираженої тривоги смерті. Цілком можливо, що оптимізм здатний радше більше впливати на загальну тривожність людини і тільки через зменшення останньої на саму тривогу смерті. У будь-якому разі отримані нами результати не суперечать дослідженням, які просувають вищенаведену тезу (див. [7]). Попри наявність відносно слабкої кореляції між зазначеними психологічними конструктами, психотерапевтична робота над формуванням оптимістичного світогляду може виступати додатковим чинником подолання помірно вираженої тривоги смерті, особливо якщо клієнт під час терапевтичних сесій перебуває в умовах відносної безпеки, які не несуть прямої загрози його існуванню.

Висновки. Дослідження підтвердило існування оберненого зв'язку дистрибутивного оптимізму як із загальним рівнем тривоги, так і із тривогою щодо смерті. Цілком можливо, що формування оптимістичного погляду на життя буде сприяти подоланню як простої тривоги, так і тривоги щодо смерті. Треба відмітити, що кореляція оптимізму із тривогою щодо смерті є більш слабкою, ніж із загальною тривожністю людини. Імовірно, що саме загальна тривожність опосередковує кореляцію диспозитивного оптимізму із тривогою щодо смерті. Попри слабкість кореляції оптимізму та тривоги щодо смерті, вона є статистично значущою. Тож ми можемо стверджувати, що збільшення оптимістичних очікувань у людини може зменшити рівень тривоги смерті, що може бути корисним у психотерапії. Щодо загальної тривожності, то збільшення рівня оптимізму повинно щодо неї мати ще більший психотерапевтичний ефект. Цікавими є досить слабкі кореляції між песимізмом і загальною тривожністю, а також між

Таблиця 3

Значущі коефіцієнти кореляції між субшкалами «Шкали тривожності щодо смерті Д. Темплера» та шкалами «Тесту життєвих орієнтацій LOT-R»

	Шкала тривоги щодо смерті Д. Темплера									
	Чинник когнітивно-афективної стурбованості смертю		Чинник стурбованості фізичними змінами		Чинник усвідомлення перебігу часу		Чинник занепокоєння болем і стресом		Загальний показник тривоги смерті	
LOT-R	<i>r</i>	<i>p</i>	<i>r</i>	<i>p</i>	<i>r</i>	<i>p</i>	<i>r</i>	<i>p</i>	<i>r</i>	<i>p</i>
Оптимізм			-0,29	0,01					-0,23	0,05
Песимізм			0,26	0,01						

песимізмом і тривогою щодо смерті, що йдуть у деякий розріз із теоретичними уявленнями про чинники розвитку тривоги в людини. Зв'язок диспозиційного оптимізму із загальною тривогою та тривогою щодо смерті, безумовно, заслуговує на подальші дослідження.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Зливков В.Л., Лукомська С.О., Федан О.В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. Київ : Педагогічна думка, 2016. 219 с.
2. Лукова С.В. Валідація української версії методики диспозиційного оптимізму (Life orientation test-revised – LOT-R). *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»*. 2023. № 1. С. 47–55.
3. Abdel-Khalek A., Neimeyer R.A. Death anxiety scale. *Encyclopedia of personality and individual differences*. New York : Springer International Publishing, 2017. P. 1–4.
4. Ai A.L., Carretta H. Optimism/hope associated with low anxiety in patients with advanced heart disease controlling for standardized cardiac confounders. *Journal of Health Psychology*. 2020. Vol. 25. №№ 3–14. P. 2520–2527.
5. Alansari B.M., Kazem, A.M. Optimism and pessimism in Kuwaiti and Omani undergraduates. *Social Behavior and Personality: an international journal*. 2008. Vol. 36. № 4. P. 503–518.
6. Al Boukhary R., Hallit R., Postigo A. et. al. The effect of gratitude on death anxiety is fully mediated by optimism in Lebanese adults following the 2023 earthquake. *BMC psychology*. 2024. Vol. 12. № 2. P. 1–9.
7. Brown A.G. An examination of the relationship between death anxiety, optimism, depression, and anxiety. 2011. URL: <https://ttu-ir.tdl.org/server/api/core/bitstreams/91f91483-5376-47a3-ae3f-61142d29b4a8/content>.
8. Doustinouri M., Rahnama M., Abdollahimohammad A. et. al. Effect of Positive Thinking Skills on Optimism and Death Anxiety of Covid-19 Nurses: A quasi-experimental study. *Ethiopian Journal of Health Sciences*. 2024. Vol. 34. № 2. P. 143–148.
9. Ellis A., Lange A.J. How to keep people from pushing your buttons. *Citadel Press*. 2003. 220 p.
10. Hanson R., Mendijs R. Buddha's brain: The practical neuroscience of happiness, love, and wisdom. *New Harbinger Publications*. 2009. 251 p.
11. Lonetto R., Templer D.I. Death anxiety. New York : Hemisphere, 1986. 155 p.
12. Salehi R., Rabiee M. Investigating the role of Self-Compassion and Psychological Capital (hope, resilience, Self-efficacy and Optimism) in predicting depression and death anxiety in Patients with Cancer. *Rooyesh-e-Ravanshenasi Journal*. 2020. Vol. 9. № 10. P. 103–114.
13. Sindhu Z.M., Shahbal S., Khurshid S. et. al. Death Anxiety and Life Satisfaction among Health Workers during Covid-19; with Moderating Role of Optimism. *Journal of Xi'an Shiyu University, Natural Science Edition*. 2022. Vol. 18. № 8. P. 199–220.
14. Yalom I.D. Existential psychotherapy. Hachette UK, 2020. 544 p.

ДЕЯКІ ІСТОРИЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ КРЕАТИВНОСТІ У ПСИХОЛОГІЧНІЙ НАУЦІ

ACTIVITIES HISTORICAL ASPECTS OF ADVANCED CREATIVITY IN PSYCHOLOGICAL SCIENCE

У статті здійснено спробу розкрити теоретичний аспект дослідження сучасного етапу креативності у вітчизняній психології, яка має багатовікову історію. Водночас у жодному підручнику та посібнику в історію розвитку психології не включено питання з розвитку творчості та креативності. Історія розвитку вітчизняної науки відбувається в руслі світової науки, що потребує виділення етапів накопичених знань із дослідження креативності та творчості. Представлено думки вчених і дослідників щодо понять «креативність» і «творчість» відповідно до різних історичних епох. Думки стосуються уточнень трактування цих понять. Суперечності між поняттями призвели до розширення поля значущості й утворення похідних слів-сполучень, зокрема: «креативна діяльність», «креативний процес», «креативний потенціал», «креативна особистість». Водночас не визначені психологічна структура та зв'язки з іншими властивостями особистості. Зазначено, що вивчення здібностей за тестами IQ, навіть за наявності високих показників, не виявляють здібності до творчості, що означало, що обдарованість, як показник загальних здібностей, не характеризує творчий потенціал, що зміг виправити Дж. Гілфорд, який додав у систему тестування показник творчості – креативність.

Результати. Вітчизняна психологія пройшла декілька етапів у своєму розвитку, серед яких донауковий, класичний, неокласичний і постнеокласичний. У статті здійснено спробу розглянути постнеокласичний етап розвитку проблеми творчості, креативності, оскільки це проблема людського життя та творчого сходження до власного «Я».

Висновки. Зважаючи на дуже тривалий історичний хронологічний експурс розвитку креативності, у статті розглянуто окремий період розвитку, починаючи з 50-х років XX століття, коли проблеми креативності набули систематичного характеру, а поняття «креативність» почало означати здатність до творчості, розкривати творчий потенціал. Питання креативності не є синонімом високого інтелекту, це стало результатом дослідження науковців.

Ключові слова: креативність, творчість, особистість, властивості індивіда, тенденції розвитку науки.

The article examines the theoretical aspect of studying the daily stage of creativity in human psychology, which has a rich history. However, every guide and assistant in the history of the development of psychology does not include the nutritional development of creativity and creativity. The history of the development of natural science is being developed in the mainstream of light science, which will require seeing the stages of accumulated knowledge from the research of creativity and creativity. The opinions of scientists and researchers on the concepts of "creativity" and "creativity" are presented in accordance with different historical eras. The opinions concern clarifications of the interpretation of these concepts. Contradictions between the concepts led to the expansion of the field of meaning and the formation of derivative word-combinations, in particular: "creative activity", "creative process", "creative potential", "creative personality". At the same time, the psychological structure and connections with other personality properties are not determined. It is noted that the study of abilities according to IQ tests, even with high indicators, does not reveal the ability to be creative, which meant that giftedness, as an indicator of general abilities, does not characterize creative potential, which J. Guilford was able to correct by including the indicator of creativity – creativity – in the testing system.

The results. Traditional psychology has gone through several stages in its development, including: pre-scientific, classical, non-classical and post-neoclassical. The article will try to look at the post-non-classical stage of development of the problem of creativity, creativity, and the whole problem of human life and creative convergence to the powerful "I".

Conclusion. The doctor's rather troubling historical chronological excursus into the development of creativity in statistics looks at the early period of development, starting from the 50s of the 20th century, when the problems of creativity began to be systematic in nature, and the concept of "creativity" began to mean building up to creativity, unlocking creative potential. At the same time, the nutrition of creativity is not synonymous with high intelligence and it was the result of research by scientists.

Key words: creativity, personality, power of individual, trends in development of science.

УДК 159.9:037.025

DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2025.71.16>

Яковлева С. Д.

д.психол.н., професор,
професор кафедри спеціальної освіти
Херсонський державний університет

Коллі-Шамне А. В.

д.психол.н., професор,
професор кафедри психології
Херсонський державний університет

Вступ. Щоб правильно розставити акценти в розумінні новітнього етапу взаємин науки і практики у вітчизняній психології, зокрема розвитку креативності в підлітків, варто звернути увагу на наукову інтерпретацію розвитку психології як науки в історичному експурсі на основі хронологічного й еволюційного підходів. І тут не обійтися без характеристики загальноновідомої класифікації історичних етапів розвитку науки на території України, а саме: донаукового, класичного, неокласичного та постнеокласичного [1].

Тому здійснення ретроспективного аналізу еволюції ідей, підходів, концепцій у дослідженнях творчості та креативності вітчизняних учених від давнини до сучасності, у руслі розвитку уявлень людини про світ і етапів періодизації розвитку наукового знання загалом, є необхідним для вирішення завдань нашого дослідження.

Виклад основного матеріалу. Вітчизняна психологія має багатовікову історію, оскільки припускають, що перші уявлення виникли в VI ст. до н. е. Проте поодинокі вітчизняні науковці вважають [2],

що починаючи з V ст. українська психологія пройшла три періоди становлення, що характеризувалися різним розумінням психологічних фактів:

– до прийняття християнства розуміння психологічного визначав принцип трійці – три прояви Бога: Отець, Син, Святий Дух;

– у X–XVII ст. розуміння відображало християнські традиції трактування сутності душі;

– з XVIII ст. і дотепер психологія починає спиратися на засади методології та методи природничих наук.

Однак у жодному підручнику, хрестоматії або навчальному посібнику не розкрито історію психології як науки, відсутній розділ, де послідовно висвітлено розвиток психологічної думки в Україні з дослідження творчості та креативності в останні десятиліття. Окремі періоди розвитку творчості та креативності в українській психології висвітлено коротко та мимохідь. Водночас, беручи до уваги те, що психологія, як і інші гуманітарні та природничі науки, розвивається в єдиному багатонаціональному просторі світової науки, виділити суто національні українські нароби з російсько-українського, німецько-українського або американо-українського контексту досить важко [4, с. 9–19].

Проте воєнний стан в Україні зумовив розроблення проєкту закону «Про внесення змін до деяких законів України щодо заборони використання джерел інформації держави-агресора або держави-окупанта в освітніх програмах, у науковій та науково-технічній діяльності» № 7633 [3]. Водночас такий різкий перехід призведе до кризи сучасних досліджень, проте сприятиме самостійному розвитку україномовної психології та публікаціям у міжнародних виданнях англійською мовою. Тому ми, з дотриманням наукових положень ученого В. Рибалки, вважаємо вітчизняними психологами тих учених, які внесли свій науковий доробок як в українську, так і в зарубіжну науку [5].

Оскільки перспективи розвитку сучасної психологічної науки визначаються історико-психологічними дослідженнями теоретичних основ її фундаментальних напрямів, то осмислення наукових подій минулого та прогнозування майбутніх тенденцій розвитку науки залежать від звернення до її минулого, до логіки розвитку теорій і гіпотез, до критичного аналізу помилок і суперечностей у вирішенні тієї або іншої проблеми. Важливим є досвід, який уже є в історії психології. Історія вітчизняної психологічної думки включена складовою частиною в історію розвитку світової науки. Тому психологія розвитку творчості та креативності – момент загального історичного розвитку суспільства та культури. Отже, стає актуальним дослідження історії становлення і розвитку психології творчості та креативності з давнини і дотепер на тлі розвитку психологічної науки загалом.

Останніми десятиліттями з'явилися теорії та емпіричні дані, що дозволяють по-новому поглянути на проблему креативності, бо креативність стала однією із глобальних теоретичних і практич-

них проблем сучасної психології. Аналіз літератури в історичному аспекті показує, що проблема креативності була предметом наукового інтересу значно раніше й досліджувалася у філософії, потім у психології, педагогіці й інших науках. Це зумовило потребу звернутися до історії формування даного поняття.

Результати та дискусії. Усі ці поняття сприяли розмежуванню термінів «творчість» і «креативність» з метою їх затвердження як повноцінного психічного явища. Для цього був здійснений аналіз різних аспектів дослідження «творчості» та «креативності», простежено співвідношення понять «креативність» і «творчість», процесів, що позначаються ними, і уточнення розуміння і змісту цих понять у сучасних зарубіжних і вітчизняних публікаціях у площині психолого-педагогічних розвідок.

Розподіл понять «творчість» і «креативність» спостерігаємо лише у вітчизняній психології, тоді як у зарубіжжі ці поняття нероздільні та перекладаються як “creativity”, але більшість учених поділяє людей на творчих і креативних.

Творчі люди – це особи, які реалізують свої творчі можливості через різні види творчої діяльності. Створений об'єкт може бути нематеріальним (ідея, наукова теорія, музична композиція або жарт) або фізичним (винахід, літературний твір або картина). Тому творчість найчастіше визначається як діяльність і є результатом переважно в галузі мистецтва та культури. Креативність є характеристикою особистості, що свідчить про її здатність до творчості, творчого процесу та виступає детермінантою творчості.

Порівняно з попередніми теоретичними дослідженнями креативності сучасні дослідження даного стану вивчаються з огляду на когнітивні й особистісні властивості особистості. Натепер суперечливим є уточнення трактувань з погляду теоретико-методологічних засад вивчення феномену. Це зумовлено позиціями дослідників щодо власного бачення цієї проблеми.

Вивчення здібностей за тестами IQ, навіть за наявності високих показників, не виявляють здібності до творчості, що означає, що обдарованість як показник загальних здібностей не характеризує творчий потенціал, що зміг виправити Дж. Гілфорд, який додав у систему тестування показник творчості – креативність [7, с. 442].

Поняття «креативність» і «творчість» дуже близькі за змістом, але ми дотримуємося думки тих учених, що вважають їх розбіжними. Водночас «креативність» натепер не втрачає актуальності, навпаки, потреба в її дослідженні зростає, що зумовлено швидкими темпами розвитку та змінами суспільства, яке вимагає від людини нешаблонного стилю мислення, здатності швидко і по-новому вирішувати завдання. Звертаючись до історії філософської думки, треба відмітити, що в різні епохи існував свій погляд на творчість і її суб'єктів. Філософія зосереджена на вирішенні питання про сутність творчості, яка по-різному

розглядалася в різні історичні епохи, починаючи з доіндустріальної (Арістотель, Ф. Бекон, Д. Віко, Геракліт, Т. Гоббс, Демокріт, І. Кант, Д. Локк, Ф. Шеллінг та інші). У християнській філософії проблема творчості знайшла відображення у творах представників цього історичного періоду Августина Блаженного та Хоми Аквінського [6].

Починаючи з 50-х рр. XX ст. звернення до проблем креативності має систематичний характер. У середині XX ст. почався новий поштовх до вивчення психологами проблеми творчості, у зарубіжній психології вчені першими почали цілеспрямоване вивчення креативності. Цьому також сприяла криза, що виникла у середині XX ст. у США та зумовила впровадження інновацій, відтоді поняття «креативність» уживатиметься на позначення явища, що характеризує творчі можливості людини – творчий потенціал, здатність до творчості тощо. Креативність на даному етапі досліджується незалежно від інтелекту, відбиває особистісні властивості індивіда щодо вміння створювати щось нове. Нове створюється за умови розвиненої інтуїції, творчої уяви, належної самоактуалізації. Було визнано, що креативність залежить від швидкості та гнучкості діяльності процесів у центральній нервовій системі. Водночас інтелект часто не пов'язували із креативністю, але вважали індивідуальними властивостями.

Дж. Гілфорд (1965 р.) уважав, що креативність і творчі задатки, які сприяють активній творчості, потрібно розглядати як поєднання особистісних якостей і орієнтацій. Креативність у зарубіжній психології пов'язують із творчим мисленням, творчими досягненнями особи. Усі дослідження, присвячені вивченню креативності, почали вести в основному у двох напрямках.

Перший – дослідження, що базуються на працях Дж. Гілфорда, К. Тейлора й Е. Торренса в рамках психометричного підходу. Концепція Дж. Гілфорда представляла креативність як здатність до творчості, яка залежить від конвергентного та дивергентного мислення. Дж. Гілфорд зазначав, що дивергенція є основою загальної творчої здібності. Концепція креативності пов'язана із працями Дж. Гілфорда (1959 р.) та стала науковою основою цілої епохи в дослідженнях креативності [8].

Представники другого напрямку, психологи-гуманісти (Г. Олпорт, А. Маслоу, Ф. Баррон), брали до уваги особистісні характеристики, основною потребою людини вважали її потребу в самовираженні, первинним джерелом творчості – мотив особистісного зростання, визначали особистісні, мотиваційні та соціокультурні кореляти креативності як стимулювальні чинники креативного процесу.

«Психометрична революція» дослідження креативності не змінилася від початку 60-х рр. Дж. Гілфорд і Е. Торренс вважаються головними ідеологами даного психометричного підходу в дослідженні креативності. Саме Е. Торренс, починаючи з 1958 р., розробив «теорію інтелекту-

ального порога», вніс новий відтінок у розуміння креативності як здібності до загостреного сприйняття недоліків, пропусків у знаннях, чуйності до дисгармонії. Він вивчав цю проблему все життя [12, с. 663–679].

Креативність, за Е. Торренсом, – це процес:

1. Відчуття проблеми, стану дисгармонії тощо.
2. Визначення проблем.
3. Пошук рішень проблем, формулювання гіпотез.
4. Перевірка гіпотез.
5. Отримання результату.

Е. Торренс вважає, що креативність є «здатністю до породження оригінальних ідей і використання нестандартних способів інтелектуальної діяльності, якщо говорити про загальні здібності; і дивергентні здібності – у вузькому сенсі цього слова» [13, с. 45].

Е. Торренс визначив параметри креативності:

- швидкість виконання тестових завдань;
- гнучкість роботи мисленнєвих процесів;
- оригінальність виконання завдань;
- точність виконання завдань [13, с. 45].

На думку Р. Стернберга, наукові теорії Дж. Гілфорда й Е. Торренса є частиною загальної теорії WICS – тобто сукупністю розуму, інтелекту та креативності [10].

Проте їхні послідовники М. Волах і Н. Коган своєю концепцією змінили систему проведення тестів із креативності. Учені висловили свою думку щодо обмеження часу, єдиного критерію відповіді, уважали, що креативність пов'язана з інтелектом на рівні пізнавального процесу [14]. Але не всі науковці дотримувалися такої думки.

С. Меднік висловив свої рекомендації щодо врахування у творчому процесі як дивергентного, так і конвергентного складників мислення, необхідності контролювати кінцевий результат розумового синтезу. Дещо інша концепція С. Медніка лежить в основі розробленого тесту RAT (тест віддалених асоціацій) [9, с. 220–223]. С. Меднік стверджує, що у творчому процесі поєднуються конвергентний і дивергентний складники мисленнєвого процесу.

На його думку, що з більш віддалених сфер узяті елементи проблеми, то більш креативним є процес її рішення завдяки відхиленню від стереотипного вирішення завдання. Сутність творчості криється в широті поля асоціацій. Концепція креативності Дж. Гілфорда полягає в тому, що він описав креативність як здатність породжувати нові ідеї, що відрізняються від традиційних схем мислення, а навички, що сприяють швидкому вирішенню проблем, стали фундаментом у подальших дослідженнях психологів [7].

На кінець 1960-х рр. приблизно 10 тисяч дослідницьких статей із креативності з'явилися в сотнях журналів та інших періодичних виданнях. У США в 60-х рр. були запропоновані програми диференційованого навчання, куди були включені питання творчої спрямованості (Дж. Гілфорд, П. Торренс, К. Тейлор, Л. Термен та інші).

Психологічні дослідження 70-х рр. поєднали в собі складники освітньої галузі, що дозволило продуктивніше вивчати проблеми творчої складової частини, якою є креативність. З наявних американських університетів, що мали факультети психології, у 76 читався курс із психології креативності. Було отримано великий обсяг теоретико-експериментального матеріалу, з огляду на неоднозначність феномену креативності, діапазон поглядів на останню значно розширився. У зарубіжній психології процес наукового дослідження креативності охоплює декілька десятиліть, упродовж яких було сформульовано понад сто визначень поняття «креативність», окремі з них можна в історичній ретроспективі представити так (табл. 1).

У кожного вченого власний особливий погляд на проблему, бо в зарубіжній психології поняття «креативність» досліджувалося науковцями різних шкіл і напрямів, що спричиняло різноманітні дискусії у зв'язку з різними емпіричними фактами. Ще в 60-і рр. ХХ ст. всі визначення креативності були проаналізовані та об'єднані К. Тейлором [11], розподілені на шість типів:

- гештальтистські, які описують креативний процес в умовах, коли руйнування старого приводить до створення цінного нового (М. Вертгеймер, О. Кіп, А.–Дарссен);
- інноваційні, які орієнтовані на оцінювання креативності як нового кінцевого продукту (Л. Хармон);
- естетичні, для самовираження (Б. Гіселін);
- психоаналітичні (З. Фрейд, Ж. Лакан, Ж. Ліотар, Ж. Дельоз, Ф. Гваттарі) та психодинамічні (Е. Криса, Л. Куби), які описують взаємодію теоретичних надбань креативності в термінах вза-

ємин «Воно», «Я» і «Зверх-Я» (З. Фрейд, Ж. Лакан, Ж. Ліотар, Ж. Дельоз);

- проблемні, як вирішення запрограмованих завдань (Дж. Гілфорд, Е. Торренс);
- інші, які не ввійшли в перелік вищезазначених типів або мали дуже розпливчаті визначення (Г. Ренд, В. Ловенфелд) [12].

Отже, залежно від потреб індустріального суспільства як історичної епохи уявлення про таку специфічну характеристику людини, як креативність, змінюються залежно від базових принципів функціонування суспільства, що формуються культурною та економічною складовими частинами.

Поняття «креативність» досліджувалося вченими різних шкіл і напрямів, які мали власні погляди на сутність креативності, сформовані на основі наукових концепцій і теорій Дж. Гілфорда (1959 р.), Е. Торренса (1965 р.), М. Волаха та Н. Когана (1965 р.), С. Медніка (1962 р.), були прийняті більшістю дослідників: аналіз класифікації, зокрема й виділення шести типів. Це свідчить про те, що поняття «креативність» стало провідним у дослідженнях психологів, але кожного разу визначалася абсолютно різна структура, вкладався різний зміст. Суперечності між поняттями призвели до розширення поля значущості й утворення похідних слів-сполучень, зокрема: «креативна діяльність», «креативний процес», «креативний потенціал», «креативна особистість». Водночас не визначена психологічна структура та зв'язки з іншими властивостями особистості.

Окрім новизни, оригінальності як основних категорій креативності, актуальними стають адаптивність, відповідність різним обмеженням, що накладаються ситуацією, раціоналізація та утилітаризм,

Таблиця 1

Визначення креативності в зарубіжній психології (за В. Мороз)

1.	Д. Сімпсон (1811–1870 рр.)	Здатність людини мислити нестереотипно
2.	Дж. Гілфорд (1897–1987 рр.)	Творчість передбачає нестандартне мислення, багату уяву, розвинену інтуїцію та фантазію
3.	Е. Торренс (1915–2003 рр.)	Здатність до пропусків у знаннях, елементів, яких бракує, дисгармонії тощо
4.	Дж. Рензуллі (1936 р. – наш час)	Нестандартність поведінки особи, що виражається в нових підходах до вирішення проблеми
5.	С. Меднік (1928–2015 рр.)	Процес переконструювання елементів у нові комбінації, що відповідають вимогам корисності та деяким спеціальним вимогам
6.	Ф. Беррон (1922–2002 рр.)	Здатність привносити щось нове в досвід
7.	Г. Воллес (1858–1932 рр.)	Установив хронологічний потік креативного процесу, зокрема стадії, як-от: підготовка, інкубація, осяяння та перевірка
8.	Х. Гейвін (наш час)	Здатність отримувати результат незвичним способом
9.	Е. де Боно (1933 р. – наш час)	Створення такого, що не існував дотепер, цінного продукту
10.	К. Роджерс (1902–1987 рр.)	Здатність виявляти нові способи вирішення проблем
11.	А. Ротенберг (1930 р. – наш час), К. Хаусман (1953 р. – наш час)	Нове мислення з отриманням позитивних результатів
12.	К. Финдлей (1981 р. – наш час), К. Лумсден (наш час)	Здатність вирішувати проблеми в ситуації невизначеності
13.	М. Шоу (наш час), М. Ранко	Здатність, важливим компонентом якої є емоційний стан, що стимулює креативну поведінку
14.	М. Боден (наш час)	Використання ідей, що вже існують, для отримання нових результатів

важливість продукту з погляду потреб суспільства як здатність, що відбиває властивість індивіда, дозволяє створювати нові поняття та формувати нові навички.

Висновки. Поняття «творчість» і «креативність» не є тотожними, нині науковці дискутують щодо їх різниці. Дослідження креативності здійснюються в напрямках психометричного підходу, представниками якого є Дж. Гілфорд і Е. Торренс, і гуманістичного напрямку дослідження, який представляють Ф. Баррон і А. Маслоу. На основі наукових досліджень Дж. Гілфорда, Е. Торренса, С. Медніка були прийняті 6 типів і класифіковано основні категорії креативності, які відбивають властивості індивіда.

Подальших досліджень потребують питання формування креативності, взаємодії складників креативності на психофізіологічному, психологічному та соціальному рівнях, її гендерний аспект.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Бондаренко О. Наука, ідеологія та практика у пострадянській українській психології. *Українська психологія. XXI ст. Початок (Дні української психології в Берліні)* : матеріали Науково-практичної конференції з міжнародною участю, 27–28 квітня 2023 р. / за ред. В. Панка. Київ, 2023. 507 с. С. 72–75.
2. Горський В. Історія української філософії : курс лекцій. Київ : Наукова думка, 1996. 289 с.
3. Про внесення змін до деяких законів України щодо заборони використання джерел інформації держави-агресора або держави-окупанта в освітніх програмах, у науковій та науково-технічній діяльності : проект закону № 7633 від 04.08.2022 р.
4. Рибалка В. Методологічні засади теоретичної та практичної психології: особистість, психологічна діяльність, духовність. *Психологія і особистість*. 2018. № 1. С. 9–19.
5. Рибалка В. Теорії особистості у вітчизняній психології : навчальний посібник ; Академія педагогічних наук України, Інститут педагогіки і психології професійної освіти. Київ : ІПППО АПН України, 2006. 530 с.
6. Роменець В. Історія психології: Стародавній світ. Середні віки. Відродження : навчальний посібник. Київ : Либідь, 2005. 916 с.
7. Gilford Dzh. Three sides of intellect. *Psishologiya myshleniya / Psychology of thinking*. 1965. P. 433–456.
8. Guilford I.P. Three Faces of Intellect. *American Psychologist*. 1959. Vol. 14. P. 469–479.
9. Mednick S.A. The associative basis of the creative process. *Psychological Review*. 1962. № 69. P. 220–232
10. Sternberg R.J. Wisdom, intelligence and creativity synthesized. New York : Cambridge University Press, 2003.
11. Taylor C.W. Various approaches to and definitions of creativity. *The nature of creativity*. Cambridge, 1988. 454 p.
12. Torrance E. Scientific views of creativity and factors affecting its growth. *Daedalus: Creativity and Learning*. 1965. P. 663–679.
13. Torrance E. The nature of creativity as manifest in the testing. *The nature of creativity*. Cambridge, 1988. P. 45.
14. Wallach M.A., Kogan N. Modes of Thinking in Young Children : A Study of the Creativity-Intelligence. *Distinction*. Holt, Rinehart, and Winston, 1965.

СЕКЦІЯ 5 ВІКОВА ТА ПЕДАГОГІЧНА ПСИХОЛОГІЯ

ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК КОГНІТИВНОЇ АКТИВНОСТІ ЗІ СТИЛЯМИ САМОРЕГУЛЯЦІЇ УЧАСНИКІВ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ

RELATIONSHIP BETWEEN COGNITIVE ACTIVITY AND SELF-REGULATION STYLES OF EDUCATIONAL PROCESS PARTICIPANTS

Сучасне освітнє середовище характеризується швидкими змінами, інтенсивними інформаційними потоками та дедалі більшими вимогами до когнітивної гнучкості й самостійності здобувачів освіти. У таких умовах особливої актуальності набуває вивчення когнітивної активності як чинника ефективного навчання, а також її взаємозв'язку зі стилями саморегуляції, що визначають здатність особистості планувати, контролювати та коригувати власну діяльність. Мета дослідження полягає в теоретичному обґрунтуванні та емпіричному вивченні взаємозв'язку між когнітивною активністю й стилями саморегуляції учасників освітнього процесу. Емпіричне дослідження охоплювало 33 студенти різних курсів і спеціальностей. У процесі дослідження використано опитувальники для оцінювання когнітивної активності та стилів саморегуляції, а також тест метакогнітивної обізнаності. Результати показали, що високий рівень когнітивної активності студентів пов'язаний із проактивними та гнучкими стилями саморегуляції ($r \approx 0,5$), тоді як пасивні та інертні стилі демонструють зворотний зв'язок із пізнавальною ініціативністю ($r \approx -0,4$). Також встановлено позитивний зв'язок когнітивної активності з академічною успішністю ($r = 0,42$, $p < 0,01$). Це свідчить про важливу роль саморегуляції як модератора ефективного засвоєння знань. Отримані дані дають змогу стверджувати, що когнітивна активність як багатовимірне явище тісно пов'язана не лише з інтелектуальними можливостями, а й зі здатністю особистості до самостійного регулювання навчальної діяльності. Практична значущість дослідження полягає в можливості використання його результатів для вдосконалення освітніх програм, зокрема через упровадження технологій, що сприяють розвитку гнучких регулятивних навичок, метакогнітивного мислення та внутрішньої мотивації до навчання.

Ключові слова: когнітивна активність, психологічне дослідження, стилі саморегу-

ляції, освітній процес, особистісні особливості, учасники освітнього процесу.

The modern educational environment is characterized by rapid changes, intense information flows, and increasing demands on students' cognitive flexibility and autonomy. In such conditions, studying cognitive activity as a factor of effective learning, as well as its relationship with self-regulation styles that determine a person's ability to plan, control, and adjust their actions, becomes particularly relevant. The purpose of this study is to provide a theoretical justification and empirical investigation of the relationship between cognitive activity and self-regulation styles among participants in the educational process. The empirical part involved 33 students of various years and majors. The study employed questionnaires to assess cognitive activity and self-regulation styles, as well as a metacognitive awareness test. The results showed that a high level of cognitive activity among students is associated with proactive and flexible self-regulation styles ($r \approx 0,5$), while passive and inert styles demonstrate a negative correlation with cognitive initiative ($r \approx -0,4$). A positive correlation was also found between cognitive activity and academic performance ($r = 0,42$, $p < 0,01$). These findings emphasize the important role of self-regulation as a moderator of effective knowledge acquisition. The data support the conclusion that cognitive activity, as a multidimensional phenomenon, is closely linked not only to intellectual capabilities but also to an individual's ability to independently regulate their learning. The practical significance of the study lies in the potential application of its results for improving educational programs, particularly through the implementation of technologies that foster the development of flexible regulatory skills, metacognitive thinking, and intrinsic motivation to learn.

Key words: cognitive activity, self-regulation styles, educational process, personal characteristics, psychological research, participants in the educational process.

УДК 159.955:371.264

DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2025.71.17>

Бірюкова М. К.

студентка,
Національний університет «Острозька академія»

Гричук О. В.

к.психол.н., доцент кафедри психології
Національний університет «Острозька академія»

Сучасний освітній простір характеризується швидкими інноваційними змінами, підвищеними інформаційними навантаженнями та необхідністю опановувати нові технології. Учасники освітнього процесу (школярі, студенти, викладачі) постійно стикаються з викликами, пов'язаними з переробкою значних обсягів інформації та необхідністю оперативної адаптації до нових умов навчання й професійної діяльності. У цих умовах **когнітивна активність** розглядається як центральний ком-

понент, що зумовлює ефективність пізнавальних операцій, критичного та креативного мислення, готовність до інновацій і саморозвитку. Проте важливо зазначити, що високий потенціал когнітивних функцій не завжди гарантує успішне розв'язання навчальних чи професійних завдань. Чимало досліджень указують на те, що індивідуальні відмінності в **саморегуляції** (тобто здатності суб'єкта цілеспрямовано керувати власною поведінкою, пізнавальними процесами та емоціями) часто

відіграють вирішальну роль у досягненні високих результатів [15, с. 63–83].

Стиль саморегуляції може або підсилювати, або, навпаки, гальмувати вияв когнітивної активності. Тому дослідження взаємозв'язку між цими двома психологічними феноменами є не лише актуальним, а й необхідним для оптимізації освітнього процесу. Результати емпіричних досліджень підтверджують: учні чи студенти з розвиненими регулятивними навичками зазвичай краще організовують свою навчальну діяльність, проявляють вищу ініціативу й витривалість, схильні активно шукати інформацію та більш якісно виконувати завдання [12, с. 59–78]. При цьому недостатня здатність до планування, контролю й корекції власної діяльності веде до зниження успішності, зменшення інтересу до навчання, виникнення фрустрацій і негативних емоцій.

Актуальність дослідження зумовлена необхідністю глибшого розуміння взаємозв'язку між когнітивною активністю та саморегуляцією в контексті навчального процесу. Незважаючи на значну кількість теоретичних підходів до вивчення цих феноменів, їх інтеграція в освітньому середовищі залишається недостатньо вивченою. Розуміння цього взаємозв'язку є критично важливим для розробки ефективних педагогічних стратегій, спрямованих на підвищення якості засвоєння знань, розвиток творчих здібностей та формування самостійності в здобувачів освіти.

Теоретичну основу цього напрямку закладали роботи вітчизняних і зарубіжних дослідників, що стосуються пізнавальних процесів і саморегуляції (А. Бандура, Б. Циммерман) [7, с. 432; 15, с. 63–83]. Зокрема, у межах культурно-історичної парадигми наголошується, що розвиток когнітивних функцій тісно пов'язаний із соціальним контекстом, а сформованість вищих психічних функцій безпосередньо залежить від активної позиції особистості в навчальному процесі.

Аналізуючи особливості саморегуляції учасників освітнього процесу, можна виокремити основні її компоненти: планування, прогнозування, коригування та оцінку результатів діяльності. У процесі проведеного дослідження встановлено, що поєднання цих компонентів формує різні стилі саморегуляції. Наприклад, учасники з високим рівнем когнітивної активності частіше демонстрували адаптивний стиль, що підтверджується значущими кореляційними зв'язками ($r = 0,48-0,60$; $p < 0,01$). Вони були більш гнучкими в ухваленні рішень, здатними аналізувати помилки та коригувати свої дії. Натомість ригідний стиль саморегуляції негативно впливав на когнітивну активність, що узгоджується з отриманими статистичними даними ($t = 2,91$; $p < 0,01$).

Результати дослідження мають практичне значення: отримані дані дають змогу розробляти рекомендації для викладачів, психологів, батьків та самих здобувачів освіти, спрямовані на розвиток проактивного й гнучкого стилів саморегуляції.

Такі рекомендації можуть містити впровадження проблемного навчання, заохочення рефлексивних практик, організацію тренінгів з таймменеджменту та інші заходи, що сприяють підвищенню якості навчального процесу й академічних результатів.

Мета статті – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити взаємозв'язок між когнітивною активністю і стилями саморегуляції учасників освітнього процесу, а також розробити практичні рекомендації для його оптимізації.

Виклад основного матеріалу. Когнітивна активність у навчальному процесі відіграє ключову роль у формуванні здатності здобувача освіти не лише засвоювати запропонований матеріал, а й активно шукати, аналізувати та синтезувати нову інформацію. Цей феномен розглядається як внутрішня потреба й здатність учня або студента цілеспрямовано й усвідомлено поглиблювати свої знання, виходити за межі стандартних програмних вимог та брати участь у дослідницьких і творчих видах діяльності [1, с. 12–18; 6, с. 56–63]. Така активність проявляється в постійному прагненні самостійно шукати додаткові джерела інформації, критично їх аналізувати, порівнювати різні погляди та застосовувати здобуті відомості для виконання практичних завдань.

У психолого-педагогічній літературі наголошується, що когнітивна активність не може бути зведена лише до формальної допитливості або періодичного інтересу до окремих тем. Її сутність є багатовимірною і передбачає мотиваційний, емоційно-вольовий, процесуальний та рефлексивний компоненти, кожен з яких визначає рівень глибини засвоєння знань і готовність долати труднощі в навчанні [2, с. 45–52]. Одним із провідних чинників, що стимулює високу пізнавальну активність, є внутрішня мотивація, яка орієнтується на задоволення від самого процесу пізнання та відкриття нового, а не лише на отримання позитивної оцінки чи похвали [4, с. 22–29]. Внутрішня мотивація тісно пов'язана з метакогнітивними вміннями: здобувач освіти, який усвідомлює свої сильні та слабкі сторони, ефективніше планує пошукову діяльність, коригує стратегії навчання та аналізує власні помилки.

Аналізуючи структуру когнітивної активності, дослідники виокремлюють декілька взаємопов'язаних елементів. Найперше – мотиваційний компонент, який відображає внутрішнє прагнення до розширення й поглиблення знань, що формується на основі допитливості, самооцінки інтелектуальних здібностей та емоційного ставлення до навчання. Другим є процесуальний компонент, що передбачає конкретні дії: пошук додаткової літератури, аналіз альтернативних поглядів, участь у дискусіях та постановку уточнювальних запитань [1, с. 12–18]. Що активніше вчиняють ці дії, то вираженішим є рівень пізнавальної ініціативи. Третій компонент – емоційно-вольовий, який характеризується здатністю долати труднощі, підтримувати увагу й витривалість під час навчального процесу;

у разі недостатнього вольового складника когнітивна активність може стати нестабільною та фрагментарною [3, с. 78–85]. Нарешті, рефлексивний компонент проявляється в здатності аналізувати власні дії, оцінювати досягнення поставлених цілей та коригувати стратегії роботи, що необхідно для переходу від епізодичних спалахів інтересу до цілеспрямованої та тривалої пізнавальної діяльності [2, с. 45–52].

У практиці оцінювання когнітивної активності часто застосовують рівневий підхід. При цьому виокремлюють: низький рівень (пасивно-виконавський), коли здобувач освіти виконує лише мінімальні вимоги, не проявляє ініціативи та не шукає додаткової інформації; середній рівень (вибірково-активний), коли учень чи студент іноді ставить додаткові запитання та виявляє інтерес до окремих тем, але не підтримує системної активності; високий рівень (системно-активний), що передбачає постійний пошук нових знань, активну участь у дискусіях та залучення до позакласної діяльності; творчо-пошуковий рівень, на якому здобувач освіти самостійно ініціює проекти, дослідницькі завдання й критично аналізує отриману інформацію, пропонуючи власні ідеї [4, с. 22–29; 5, с. 35–42].

Чинники, що впливають на розвиток когнітивної активності, можна поділити на внутрішні та зовнішні. До внутрішніх відносять рівень допитливості, інтелектуальні здібності, самооцінку, а також попередній досвід успіхів і невдач та загальну навчальну мотивацію.

Зовнішні чинники включають стиль викладання, підтримку з боку викладача, заохочення пошукових завдань, наявність ресурсів, таких як бібліотеки, лабораторії чи онлайн-платформи, а також культуру взаємодії в групі, яка стимулює обговорення та спільну роботу [2, с. 45–52; 6, с. 56–63]. Надмірний тиск або формальне контролювання без можливості вибору можуть пригнічувати ініціативу, тоді як створення відкритого середовища для творчості сприяє розвитку пізнавальної активності.

Дослідження проведено з метою емпіричної перевірки взаємозв'язку між когнітивною активністю та стилями саморегуляції учасників освітнього процесу, а також для виявлення впливу індивідуальних і соціальних факторів на цей зв'язок. Висунуто гіпотезу, що студенти з високим рівнем когнітивної активності демонструють проактивний або гнучкий стиль саморегуляції, тоді як низький рівень активності пов'язаний з пасивними формами регуляції.

Вибірка налічувала 33 студенти (19 жінок і 14 чоловіків) віком 18–23 років. Вони належали до другого, третього й четвертого курсів бакалаврату, а також першого курсу магістратури, що дало змогу порівняти групи за досвідом навчання. Спеціальності охоплювали гуманітарний і технічний напрями. Близько 30 % студентів (10 осіб) повідомили, що мають неповну робочу зайнятість.

Для дослідження використовували: Опитувальник оцінювання когнітивної активності

(ООКА), Опитувальник для визначення стилів саморегуляції (ОДСС), Тест метакогнітивної обізнаності (МКА), Оцінку усвідомлення навчальних стратегій, Проблемний кейс, Напівструктуроване інтерв'ю.

Результати дослідження. Загальний рівень когнітивної активності студентів був переважно середньо-високим ($M = 3,82$, $SD = 0,54$). Це свідчить про те, що учасники дослідження загалом виявляли інтерес до навчання та були готові до активного пізнання. Переважали проактивні й гнучкі стилі саморегуляції ($M = 3,70$ та $M = 3,55$ відповідно). Це означає, що більшість студентів намагалася планувати свою навчальну діяльність та адаптуватися до змін. Показники інертності та пасивності були відносно низькими ($M = 2,80$ та $M = 2,62$ відповідно), що вказує на меншу схильність до відкладання завдань та залежності від зовнішнього контролю. Виявлено значущі позитивні кореляції між когнітивною активністю та проактивними / гнучкими стилями саморегуляції ($r \approx 0,5$). Це підтверджує, що студенти з високою пізнавальною активністю частіше демонструють ефективні стратегії навчання. Негативні кореляції між когнітивною активністю та інертними / пасивними стилями ($r \approx -0,4$) свідчать про те, що низька активність пов'язана з менш ефективними підходами до навчання. Так само виявлено позитивний зв'язок між когнітивною активністю та академічною успішністю ($r = 0,42$, $p < 0,01$).

Висновки. Дослідження підтвердило наявність значущого взаємозв'язку між когнітивною активністю та стилями саморегуляції студентів. Високий рівень когнітивної активності, що характеризується прагненням до самостійного пошуку знань, активною участю в дискусіях та задоволенням від пізнавального процесу, тісно пов'язаний з проактивними та гнучкими стилями саморегуляції. Студенти, які демонструють високу когнітивну активність, частіше планують свою навчальну діяльність, адаптуються до змін та ефективно використовують стратегії навчання. Отримані дані підтверджують, що проактивні та гнучкі стилі саморегуляції позитивно впливають на академічну успішність студентів. Кореляційний аналіз виявив значущі позитивні зв'язки між цими стилями й академічними результатами. Студенти, які вміють ефективно організовувати свою навчальну діяльність, досягають кращих результатів. Інертні та пасивні стилі саморегуляції, що характеризуються відсутністю ініціативи та залежністю від зовнішнього контролю, негативно корелюють з академічною успішністю. Метакогнітивні навички, як-от усвідомлення власних пізнавальних процесів, здатність до рефлексії та самооцінки, відіграють важливу роль у формуванні ефективних стилів саморегуляції. Студенти з високим рівнем метакогнітивної обізнаності частіше демонструють проактивні підходи до навчання, що дає їм змогу краще планувати, контролювати та коригувати свою навчальну діяльність. Результати якісного

аналізу, отримані з напівструктурованих інтерв'ю, підтвердили кількісні дані й дали глибше розуміння досвіду студентів щодо організації навчальної діяльності. Інтерв'ю показали, що студенти з високою когнітивною активністю використовують різноманітні стратегії саморегуляції та демонструють системний підхід до навчання.

Попри значний обсяг досліджень у цій сфері, взаємозв'язок когнітивної активності та стилів саморегуляції в освітньому середовищі досі потребує глибшого аналізу. Зокрема, важливим є питання того, як саме стиль регуляції може стимулювати або, навпаки, обмежувати пізнавальну активність у представників різних вікових груп – старшокласників, студентів і викладачів. Отримані дані підтверджують необхідність подальших емпіричних досліджень, що допоможуть систематизувати ці особливості та сприяти розробці ефективних методів підтримки саморегуляції в навчальному процесі.

Практичні рекомендації для розвитку когнітивної активності та саморегуляції в освітньому процесі:

Створення сприятливого навчального середовища: заохочення активної участі студентів у навчальному процесі через дискусії, групові проекти та дослідницькі завдання; стимулювання критичного мислення та творчого підходу до розв'язання проблем; забезпечення доступу до різноманітних інформаційних ресурсів та інструментів для навчання, включно з цифровими технологіями; створення атмосфери підтримки та співпраці, де студенти можуть вільно висловлювати свої ідеї та запитання.

Розвиток метакогнітивних навичок: навчання студентів стратегій планування, моніторингу та оцінки власної навчальної діяльності; заохочення рефлексії та самооцінки через ведення навчальних журналів, портфоліо та самоаналіз виконаних завдань; використання методів активного навчання, як-от проблемне навчання, проектна діяльність та кейсстаді, що сприяють розвитку метакогнітивних навичок;

Формування проактивних стилів саморегуляції: навчання студентів стратегій постановки цілей, планування часу та управління стресом; заохочення самостійності та відповідальності за власне навчання; використання методів коучингу й менторства для підтримки розвитку саморегуляції.

Використання цифрових технологій для розвитку когнітивної активності та саморегуляції: використання інтерактивних онлайн-платформ та інструментів для навчання, що сприяють активному залученню студентів; навчання студентів стратегій ефективного використання цифрових ресурсів та критичного оцінювання інформації; використання цифрових інструментів для моніторингу й оцінки навчальної діяльності.

Індивідуалізація навчання: урахування індивідуальних відмінностей студентів у рівнях ког-

нітивної активності та стилях саморегуляції; використання диференційованих завдань та індивідуальних навчальних планів; надання студентам можливості вибору навчальних завдань і тем для дослідження.

Підвищення мотивації до навчання: створення навчальних завдань, що відповідають інтересам та потребам студентів; використання методів активного навчання, які сприяють розвитку внутрішньої мотивації; надання студентам зворотного зв'язку, що підкреслює їхні досягнення та стимулює подальше навчання.

Подальші дослідження повинні зосередитися на глибшому розумінні динамічного взаємозв'язку між когнітивною активністю та стилями саморегуляції в контексті освітнього процесу. Особливу увагу варто приділити вивченню того, як ці два феномени розвиваються та взаємодіють протягом тривалого періоду навчання, а також які фактори впливають на їхню динаміку. Важливо дослідити, як різні аспекти навчального середовища, включно з педагогічними підходами та соціальною взаємодією, сприяють формуванню ефективних стратегій саморегуляції та стимулюють когнітивну активність. Також необхідно розробити й оцінити ефективність навчальних програм, спрямованих на розвиток метакогнітивних навичок та проактивних стилів саморегуляції. У контексті цифрової трансформації освіти важливо дослідити вплив використання цифрових технологій на когнітивну активність і саморегуляцію студентів, а також розробити рекомендації щодо їх ефективного використання в навчальному процесі. Міжкультурні дослідження дадуть змогу виявити універсальні та специфічні аспекти когнітивної активності та саморегуляції, а також адаптувати освітні програми до культурних особливостей студентів. Для глибшого розуміння нейрофізіологічних механізмів, що лежать в основі цих феноменів, необхідно використовувати методи нейровізуалізації. Загалом, подальші дослідження повинні бути спрямовані на розробку ефективних стратегій та методів для оптимізації освітнього процесу, сприяючи розвитку когнітивної активності й саморегуляції студентів.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Бондаренко І.П. Формування когнітивної активності студентів. *Педагогіка вищої школи: теорія і практика*. 2018. Вип. 1. С. 12–18.
2. Гнатюк О.В. Розвиток когнітивної активності в умовах сучасного освітнього середовища. *Вісник психології і педагогіки*. 2019. Вип. 2. С. 45–52.
3. Демченко В.В. Емоційно-вольові аспекти когнітивної активності. *Психологія особистості*. 2020. Вип. 3. С. 78–85.
4. Зубко О.В. Рівневий підхід до оцінювання когнітивної активності. *Освітні технології*. 2016. Вип. 4. С. 22–29.
5. Іваненко І.І. Творчо-пошуковий рівень когнітивної активності. *Інновації в освіті*. 2018. Вип. 1. С. 35–42.

6. Коваль С.П. Зовнішні чинники розвитку когнітивної активності. *Педагогічні науки*. 2020. Вип. 2. С. 56–63.
7. Бандура А. Теорія соціального навічання : пер. з англ. Київ : Видавничий дім «КМ-Академія», 1997. 432 с.
8. Чепелєва Н.В. Проблема саморегуляції навчальної діяльності студентів. *Психологічні перспективи*. 2018. Вип. 1. С. 24–31.
9. Schunk D.H., Greene J.A. (Eds.). Handbook of self-regulation of learning and performance. Routledge. 2018.
10. Schunk D.H. Goal Setting and Self-Evaluation: A Social Cognitive Perspective on Self-Regulation. In: Handbook of Self-Regulation of Learning and Performance. New York : Routledge, 2011. P. 62–78.
11. Schunk D.H., Greene J.A. (Eds.). Handbook of self-regulation of learning and performance. Routledge. 2018.
12. Schunk D.H., Zimmerman B.J. Self-regulation and learning. In W.M.Reynolds & G.E.Miller (Eds.), Handbook of psychology: 2003.
13. Educational psychology (Vol. 7, p. 59–78). John Wiley & Sons Inc.
14. Zimmerman B.J. Self-efficacy: An essential motive to learn. *Contemporary educational psychology*. 2000. 25(1), 82–91.
15. Zimmerman B.J. Self-regulating learning and academic achievement: An overview. *Educational psychologist*. 2013. 48(2). 63–83.
16. Чепелєва Н.В. Проблема саморегуляції навчальної діяльності студентів. *Психологічні перспективи*. 2018. Вип. 1. С. 24–31.

СТРУКТУРНА МОДЕЛЬ РОЗВИТКУ ПЕДАГОГІЧНОЇ САМОЕФЕКТИВНОСТІ ВЧИТЕЛІВ

A STRUCTURAL MODEL OF THE DEVELOPMENT OF TEACHERS' PEDAGOGICAL SELF-EFFICACY

Мета цього дослідження – здійснити теоретичний аналіз даних емпіричних досліджень та систематизувати знання про наукові підходи до розвитку самоефективності вчителів у сучасному освітньому середовищі. Установлено, що самосприйняття ефективності залежить від здатності будувати професійні відносини з учнями та ефективно впливати на них у межах навчально-виховного процесу. Розглянуто вплив онлайн-програм, тренінгів з професійного розвитку на самоефективність. Проаналізовано вплив чотирьох джерел інформації про самоефективність. Успішний досвід та професійні досягнення найбільше впливають на самоефективність. Програми розвитку, які спираються виключно на вербальний досвід (спостереження за колегами) та словесне переконання, є малоефективними й мають короткотривалий ефект. Структура навчального курсу з розвитку самоефективності повинна містити практичний компонент та сприяти розвитку саморефлексії, яка допоможе виявити прогалини знань і визначити напрями розвитку. Створюючи нові програми розвитку самоефективності, необхідно враховувати знання про джерела інформації та професійний стаж роботи вчителів. Вербальне переконання забезпечується конструктивним зворотним зв'язком від колег, директора та впливає на формування сприятливої атрибуції. Спостережуваний досвід більш важливий у розвитку самоефективності молодих учителів. Для досвідчених педагогів важливішими є професійні досягнення (успішний досвід). Програми професійного розвитку, які містять психологічну підтримку (колег, наставника, тренера) допомагають упоратися з професійним стресом. Підтверджено позитивний зв'язок між професійним розвитком учителів та рівнем самоефективності. Набуття й удосконалення професійних компетенцій підвищує мотивацію та сприяє позитивним змінам у викладанні.

Ключові слова: самоефективність, професійний розвиток, коучинг, наставництво, освітнє середовище.

The aim of this study is to conduct a theoretical analysis of empirical research data and systematize knowledge about scientific approaches to the development of teacher self-efficacy in the modern educational environment. The findings indicate that perceptions of self-efficacy are influenced by the ability to establish professional relationships with students and effectively impact them within the educational process. The study examines the effects of online programs and professional development training on self-efficacy, as well as the impact of four sources of self-efficacy information. Professional achievements and successful experiences are identified as the most significant factors in enhancing self-efficacy. Development programs solely based on verbal experience (peer observations) and verbal persuasion are shown to be less effective and have only short-term effects.

The structure of self-efficacy development courses should include practical components and foster self-reflection to identify knowledge gaps and developmental needs. New self-efficacy development programs should consider the sources of information and the professional experience of teachers. Verbal persuasion is supported by constructive feedback from colleagues and school administrators, contributing to positive attribution formation. Observational experiences are particularly crucial for young teachers, while professional achievements hold more importance for experienced educators. Professional development programs that include psychological support from colleagues, mentors, or trainers aid in managing professional stress. A positive correlation between teacher professional development and levels of self-efficacy has been confirmed. The acquisition and improvement of professional competencies increase motivation and promote positive changes in teaching practices.

Key words: self-efficacy, professional development, coaching, mentoring, educational environment.

УДК 159.922:378.046.4
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2025.71.18>

Бовсуновський В. М.

здобувач ступеня доктора філософії
Житомирський державний університет
Імені Івана Франка

Постановка проблеми та аналіз досліджень.

Майже пів століття науковій спільноті відоме поняття «самоефективність». Незважаючи на велику пояснювальну силу цього конструкту, досі залишається малодослідженим питання формування та розвитку професійної самоефективності вчителів.

Сьогоднішня освіта визначає, яким буде майбутнє нашої країни вже завтра. Рівень освіти впливає на фаховість майбутніх поколінь. Учителі є учасниками навчально-виховного процесу, і саме від їх ефективності залежить продуктивність учнів.

Професійний розвиток учителя нерозривно пов'язаний з його діяльністю. Що ефективніший педагог, то кращими є методи викладання та академічні досягнення його вихованців.

Вчителі розширюють власні компетенції на курсах з підвищення кваліфікації, фахових семінарах, вебінарах тощо. Саморозвиток теж відіграє значну роль у досягненні високого рівня професійної майстерності. Але чи достатньо такого інструментарію молодому вчителю, щоб розвинути педагогічну самоефективність? Мабуть, ні. Концепція самоефективності – це багатовимірний конструкт. Високий рівень професійних умінь та навичок зовсім не означає, що педагогічна самоефективність буде тотальною.

Актуальним залишається питання, що саме вимірюють науковці, досліджуючи самоефективність учителя: екстернальність та інтернальність; особистий чи навчальний вплив усіх учителів

(самоефективність викладання) [11]. Сьогодні немає єдиного інструменту вимірювання самоефективності вчителів, адже показники цього конструкту не є універсальними в різних дослідженнях [16].

Останніми десятиліттями значна частина зарубіжних та вітчизняних науковців досліджує проблему розвитку самоефективності.

Вагомий внесок у вирішенні концептуальної заплутаності зробили М. Чаннен-Моран, А. В. Хой, В. К. Хой (M. Tschannen-Moran, A. W. Hoy, W. K. Hoy) [15]. М. Ваєтт (Wyatt M.) запропонував власну модель розвитку педагогічної самоефективності [20]. Значний науковий інтерес становлять праці, присвячені сучасним моделям професійного розвитку самоефективності вчителя [10; 13; 19; 21].

Вітчизняні науковці О. Креденцер, О. Музика дослідили зв'язок самоефективності та психологічного благополуччя [3–4]. С. Грозан зробила значний внесок у розуміння концепції педагогічної самоефективності та її структури [2]. Неабиякий науковий інтерес становлять праці про взаємозв'язок емоційного інтелекту та самоефективності особистості [1].

Метою дослідження є комплексний аналіз різних підходів до формування самоефективності вчителів, а також створення ефективної моделі розвитку педагогічної самоефективності.

Завдання дослідження: 1) проаналізувати наявні стратегії розвитку педагогічної самоефективності; 2) визначити ефективну модель розвитку професійної самоефективності вчителів відповідно до вимог сучасного освітнього середовища.

Виклад основного матеріалу. Самоефективність є центральним механізмом людської свободи волі [5]. Незважаючи на широке наукове застосування цього конструкту, сьогодні немає однієї загальноприйнятої концепції педагогічної самоефективності. Науковці використовують різні підходи до визначення поняття зазначеного феномену.

У цьому дослідженні розглядаємо педагогічну самоефективність як переконання вчителя у власній здатності ефективно впливати на учнів та досягати цілей навчально-виховного процесу за допомогою професійних компетенцій [2].

Сучасні дослідження самоефективності ґрунтуються на чотирьох джерелах інформації: особистих та професійних досягненнях, словесному переконанні, спостережуваному досвіді, фізіологічних та афективних станів [7]. На думку багатьох науковців, активне досягнення є найефективнішим способом для підвищення самоефективності [22; 17]. Однак А. Бандура також зазначає, що для підвищення самоефективності індивіда не завжди потрібно переживати особистий позитивний досвід [5]. Науковець повідомляє, що за допомогою багаторазового моделювання успішної поведінки та візуалізації досягнення певних результатів (рівня) можливо підвищити рівень переконань у самоефективності (робота з фобіями).

М. Чаннен-Моран, А. В. Хой, В. К. Хой (M. Tschannen-Moran, A. W. Hoy, W. K. Hoy) запропонували інтегровану модель самоефективності вчителя як відповідь на концептуальну невизначеність зазначеного феномену в кінці XX століття. Відповідно до запропонованої концепції, вчителі отримують інформацію про власну ефективність із чотирьох джерел, визначених А. Бандурою. Далі відбувається когнітивна обробка даних через аналіз навчального завдання та оцінку власної професійної компетентності для його виконання. Набутий досвід є новим джерелом інформації про свою ефективність [15].

Усі чотири джерела інформації по-різному впливають на формування самоефективності вчителя, але вирішальною є когнітивна обробка, яка впливає на оцінку складності навчального завдання. Атрибуційний аналіз найбільше впливає на формування самоефективності вчителів.

Розмірковуючи над своєю самоефективністю в підготовці або виконанні навчального завдання, вчителі враховують свій професійний досвід та навички. Індивід визначає свій рівень ефективності за допомогою порівняння власних здібностей та вмінь з необхідними професійними компетенціями, що забезпечують успішне виконання навчального завдання [15].

Учителі неоднаково ефективні при виконанні різних професійних завдань. Для досягнення успіху у виконанні конкретного завдання вчитель враховує конкретні фактори, які сприятимуть досягненню успішного результату: наявність відповідного приміщення, якісні матеріали, технічні засоби навчання, рівень знань учнів тощо. Аналіз навчального завдання містить контекстуальні фактори, як-от роль директора у формуванні навчального середовища, шкільний клімат, підтримка колег.

М. Ваєтт (M. Wyatt) провів лонгітюдне дослідження та представив власну концептуальну модель розвитку самоефективності вчителів. Науковець указує на значні недоліки попередньої моделі та зосереджується на рефлексивному циклі навчання. На його думку, невпевненість учителя сприяє професійному розвитку через рефлексію. Сприйнята самоефективність та різні аспекти практичних знань взаємодіють і впливають на кожен етап рефлексивного циклу: планування та підготовка, викладання, аналіз своєї діяльності, розробка нових підходів (через набутий досвід). Це допомагає визначити слабкі сторони й зони росту [20].

На думку науковця, педагогічну самоефективність можна підвищити за допомогою розвитку рівня професійних знань та навичок. Але загальні переконання у своїх можливостях є досить стійкими й змінити їх дуже непросто. Тому простіше змінювати переконання вчителів у виконанні конкретних професійних завдань, підвищуючи рівень знань та умінь. Високий рівень загальної самоефективності допомагає вчителям у роботі з новими завданнями, за умови, що схожі завдання виконували раніше.

На сприйняття індивідуальної та колективної самоефективності можуть впливати фіктивні порівняння індивіда або групи осіб з іншими (сильний / слабкий). Переконавання у власній ефективності, утворені на основі інформації, що не відповідає дійсності, впливатимуть на дії та досягнення як конкретної особи, так і колективу [5].

Важливо, що вчителі думають стосовно своїх навичок викладання. Директори можуть впливати на атрибуції вчителів. Якщо керівник зосереджується на позитивних аспектах роботи вчителя та надає зворотний зв'язок, оцінюючи фактори, які є підконтрольними (зусилля, підготовка, планування), то подібно й учитель оцінюватиме себе. Педагогічна самоефективність підвищується з розвитком почуття контролю над власним шкільним життям. Директор бере безпосередню участь у цьому процесі [15].

Усвідомлення власної здатності контролювати свої думки (розумові процеси) є визначальним чинником для протидії дистресу та депресії, які спричинені розумовою діяльністю. А. Бандура наголошує, що не самі думки та їх частота є причиною страждань, а віра у власну неспроможність їх зупинити, змінити. Стресори самі по собі не виснажують людину [6].

Учителі сприймають власну ефективність через здатність чинити навчальний вплив на складних та мало мотивованих учнів [11]. Для здійснення ефективного впливу потрібно постійно розвивати професійні компетенції. Однак просто розвитку може бути замало, потрібна підтримка, зворотний зв'язок. Тому в останні десятиліття для розвитку самоефективності використовують різні моделі професійного розвитку: коучинг, наставництво, тренінги, семінари, вебінари, курси підвищення кваліфікації тощо. Розглянемо деякі з них у контексті формування педагогічної самоефективності.

У своєму дослідженні С.Д. Брус, Дж.А. Росс (C.D. Bruce, J.A. Ross) використали модель коучингу за принципом «рівний-рівному» (Peer Coaching). Коучинг учителів (*Teacher peer coaching*) – це інтенсивна діяльність з професійного розвитку, під час якої вчителі надають одне одному зворотний зв'язок про свою викладацьку діяльність [8, с. 347]. У цьому підході пари вчителів зі схожим професійним досвідом спостерігають за викладанням одне одного, надають конструктивний зворотний зв'язок, допомагають з постановкою та реалізацією навчальних цілей.

Науковці зазначають, що коучинг змінив викладацьку практику. Вчителі обирали конструктивістський підхід (орієнтований на учня, на те, що він вже знає) у викладанні математики.

Програма професійного розвитку позитивно вплинула на судження вчителів, щодо власних можливостей впливати на навчальний процес завдяки своїм професійним здібностям. На початку деякі вчителі відчували пригнічення, спостерігаючи за майстерністю колег (вікарний досвід). Але в кінці програми вчителі повідомили, що їх оцінка

власних здібностей змінилась і вони більше не концентрували увагу на недоліках власного викладання, а зосереджувалися на нових цілях та стратегіях, новаторських методиках викладання.

Науковці повідомляють, що коучинг сприяв розвитку саморефлексії в усіх учасників. Взаємодія зі своїми колегами спонукала до роздумів щодо власного викладання. С.Д. Брус, Дж.А. Росс (C.D. Bruce, J.A. Ross) вважають, що конструктивний відгук від колег стосовно викладацької діяльності впливає на мотивацію вчителя, постановку нових, більш амбітних цілей та впровадження нових технологій викладання [8].

М. Чаннен-Моран, П. МакМастер (M. Tschannen-Moran, P. McMaster) у своєму дослідженні визначають коучинг найефективнішим форматом професійного розвитку вчителів [17]. На їхню думку, така модель професійного зростання найсильніше впливає на самоефективність та сприяє впровадженню нових стратегій викладання. Завдяки тренеру вчитель отримує підтримку та конструктивний зворотний зв'язок (словесне переконання).

Науковці повідомляють, що вчителі які брали участь у форматах професійного розвитку без застосування моделі коучингу, відчували зниження самоефективності щодо викладання.

У 2024 році Г.Горгіу, Т.Шерборн, Р.Ковальські (G. Gorghiu, T. Sherborne, R. Kowalski) та інші досліджували вплив коучингу на продуктивність, самоефективність учителя в межах міжнародного проекту CONNECT, який охоплював чотири країни: Велику Британію, Іспанію, Румунію та Бразилію.

Ця концепція використовує підхід CARE-KNOW-DO (піклуватися, знати, робити). Така структура є досить гнучкою в адаптації навчальних програм і методів викладання до вимог громад, школи та до стандартів національних освітніх стратегій [10].

Зазначений проєкт містив програму DigComp EU, яка сприяла набуттю вчителями цифрових компетентностей. Науковці наголошують на провідній ролі сучасних цифрових технологій у вирішенні проблем у контексті освіти (створення інтерактивних матеріалів, інформаційна грамотність).

Результати дослідження вказують на позитивний вплив коучингу в розвитку педагогічної самоефективності вчителів. Ця модель покращує взаємодію між учителями, школами, громадою та сприяє особистому розвитку.

У 2020 році опубліковано дослідження про вплив навчального коучингу на самоефективність учителів початкової школи в різноманітному шкільному окрузі Каліфорнії. Учасники могли обирати коучинг або наставництво. Тренерами були досвідчені вчителі або вчителі-пенсіонери, які пройшли додаткове навчання та сертифікацію [19].

Установлено, що вчителі зі стажем роботи до трьох років схильні краще сприймати коучинг, ніж педагоги з професійним досвідом понад п'ятнадцять років. До того ж учителі, які працюють у початковій школі (включно з 3 класом), мають нижчий

рівень ефективності порівняно з колегами, які викладають у старших класах (4–6 класи).

Результати дослідження показують, що найнижчий рівень самоефективності мають учителі зі стажем роботи 4–9 років, навіть порівняно з учителями-початківцями. Найвищий рівень професійної майстерності демонструють учителі з досвідом викладання 10–14 років. Спеціалісти з досвідом роботи понад п'ятнадцять років відчують високий рівень професійної впевненості, але ця група заявляє про мінімальну користь навчального коучингу.

На думку науковців, коучинг буде більш ефективним для вчителів-початківців, тому що їм необхідна підтримка та інструменти для викладання [19]. Для розвитку самоефективності вчителів-ветеранів потрібно шукати інший інструмент, тому що респонденти цієї групи вважають, що набутого досвіду вже достатньо й коучинг є малоефективним.

С. Шалієс, С. Бертон, Е. Флав'є, М. Дюран (S. Chaliès, S. Bertone, E. Flavie, M. Durand) вивчали роль спільного наставництва у французькій школі. Воно передбачає спільну підготовку до уроку, спільне викладання та оцінювання [9].

В експерименті брав участь учитель-початківець, а його наставником (Cooperating Teacher) був досвідчений педагог із загальним стажем роботи дванадцять років, а на посаді наставника – сім років. Зазначена модель сприяла професійному розвитку стажера. Учитель-початківець використовував спостереження за діями свого колеги й конкретні поради для корекції та вдосконалення своїх компетенцій. Ця взаємодія сприяла засвоєнню та впровадженню нових правил і методів викладання молодим вчителем у свою практику.

На думку науковців, інтерв'ю самоконфронтації може бути ефективним методом у програмі професійного розвитку вчителя [9]. Учасники дослідження окремо одне від одного дивилися записи уроків, аналізували свої дії та дії колеги. Під час бесіди їх запитували про почуття й думки. Зазначений метод допоміг краще зрозуміти набутий досвід та сприяв професійному зростанню.

Дж. Х. Ю (J. H. Yoo) досліджувала вплив онлайн-програм з професійного розвитку на сприйняття самоефективності [21]. Навчальний модуль урахував чотири джерела інформації, описані А. Бандурою. Досліджувані вчилися нового, спостерігали за роботою досвідчених колег у класі.

Щотижня учасники отримували конструктивний зв'язок від тренера з навчання. Для ефективної роботи з афективними станами використовували щотижневий онлайн-форум, де вчителі мали змогу розповісти про стресові ситуації та поділитися набутим досвідом.

Результати дослідження показали, що професійний розвиток позитивно пов'язаний із самоефективністю. Аналізуючи педагогічний досвід окремих вчителів, відмічено відсутність значних змін у їхній самоефективності. На думку дослідника, навчальні програми по-різному впливають

на учасників: одні стають занадто впевненими, а інші недооцінюють свої можливості.

Дж. Х. Ю (J. H. Yoo) також наголошує на значній ролі саморефлексії. Учителі розмірковують про свою професійну майстерність до й після проходження навчального курсу.

Навчальні програми з розвитку самоефективності, засновані на вікарному досвіді та вербальному переконанні, є малоефективними [15]. Причиною є те, що повторити успішний досвід досвідченого колеги буває досить складно, особливо вчителям-початківцям. Схожість між молодим учителем та досвідченим колегою є визначальним чинником впливу спостережуваного досвіду на самосприйняття ефективності [6]. Набутий вікарний досвід може знецінюватися спостерігачем, якщо в результаті самопорівняння він вважає себе менш талановитим та компетентним, ніж спостережувана модель [22].

Вербальним переконанням легше знизити рівень самоефективності людини, ніж підвищити, особливо в разі набуття негативного досвіду [6]. На думку Б. Дж. Ціммерман (B. J. Zimmerman), словесне переконання відіграє менш значну роль у сприйнятті самоефективності, ніж особисті досягнення та спостереження [22].

Водночас Ф. Пфітцнер-Еден (F. Pfitzner-Eden) переконалий, що вікарний досвід важливіший для вчителів-початківців, тоді як досвід майстерності більше пов'язаний з досвідченими вчителями [12].

Тому програма підвищення самоефективності має сприяти набуттю реального досвіду управління дітьми та навчання в різних ситуаціях. У процесі навчання рівень складності завдань має зростати. Таке навчання забезпечить досвід майстерності та зворотний зв'язок. На ранніх етапах навчання, кар'єри позитивний зворотний зв'язок впливає на формування сприятливих атрибутів учителя, а це змінює переконання в самоефективності [15].

Молодих учителів (початківців) варто призначати на невеликі класи з більш здібними учнями. Таке середовище сприятиме розвитку професійних компетенцій без додаткового стресу, який може виникати в роботі з великими класами. Такий підхід допоможе розвинути самоефективність [15].

Учителі-початківці з високим рівнем самоефективності показують високий рівень задоволеності викладанням, мають низький рівень професійного стресу та достатній рівень підтримки на робочому місці.

Дослідження Ф. Вадагі, Дж. Леша (F. Vadahi, J. Lesh) показало позитивний вплив сучасних тренінгових технологій на самоефективність вчителів [18]. Програми розвитку мають розроблятися з урахуванням знань про джерела самоефективності та відповідати актуальним потребам учителів. Науковці зазначають, що освітня практика вчителя безпосередньо впливає на поведінку вихованців. Тому важливо, щоб учителі були компетентними та здійснювали ефективне втручання. Підготовка вчителів має проходити нерозривно з навчальним процесом.

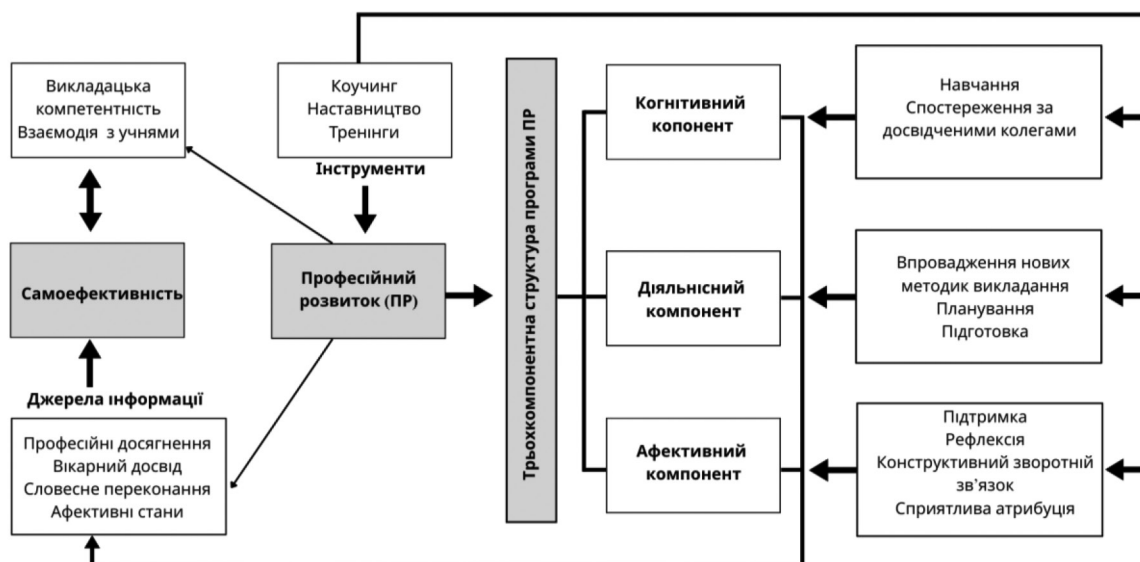


Рис. 1. Структурна модель розвитку педагогічної самоєфективності

Г. М. Путрі, С. П. Кавур'ян, Б. Саптоно, З. А. Фіанто (G. M. Putri, S. P. Kawuryan, B. Saptono, Z. A. Fianto) повідомляють про позитивний зв'язок емоційного інтелекту та самоєфективності [13]. На думку науковців, потрібно розробляти та впроваджувати стратегії щодо розвитку емоційного інтелекту в контексті освіти. Це сприятиме науковим досягненням (академічній самоєфективності) учнів, студентів а також їх особистісному розвитку.

На думку О. Музики, за допомогою тренінгу з розвитку самоєфективності можна позитивно вплинути на психологічний добробут старшокласників, студентів. Розвиток професійних навичок та досягнення цілей сприятиме розвитку обох конструктів [4].

Низький рівень колективної ефективності може гальмувати індивідуальні спроби впроваджувати нові методи викладання [15]. Тому потрібно розглядати окремо особисту ефективність вчителя та колективну. Між цими конструктами є значний позитивний зв'язок, опосередкований вікарним досвідом. Сприйнята колективна ефективність впливає на самоєфективність учителя через мотивацію та академічні успіхи, досягнення учнів [14].

Зважаючи на емпіричні дані, представлені в цій статті, ми пропонуємо власну інтегровану структурну модель розвитку педагогічної самоєфективності.

Ми вважаємо, що зазначена модель розвитку може бути використана при розробці та впровадженні навчального курсу, програми розвитку самоєфективності вчителів, адже вона є теоретично обґрунтованою, а методи та інструменти – дієвими, простими в застосуванні без необхідності зупиняти навчальний процес.

Висновки. Учителі визначають свою педагогічну майстерність через ефективну взаємодію з учнями за допомогою досвіду та власних професійних компетенцій. Професійний розвиток позитивно впливає на педагогічну самоєфективність

учителя. Тому структура навчального курсу або програми розвитку педагогічної самоєфективності обов'язково має містити практичний компонент, який сприятиме здобуттю нових знань, розвитку вмінь та навичок.

Сучасні моделі розвитку самоєфективності вчителів мають розроблятися з урахуванням чотирьох джерел інформації про цей конструкт: професійними досягненнями, спостережуванним досвідом, словесним переконанням та афективними станами. Коучинг, наставництво (менторство), тренінгові технології сприяють розвитку самоєфективності через набуття практичного досвіду та конструктивних відгуків.

Навчальні програми з розвитку педагогічної самоєфективності повинні враховувати педагогічний стаж роботи вчителя. Найбільш ефективними вони будуть для вчителів-початківців. Педагоги, які мають досвід роботи понад п'ятнадцять років, заявляють про малоефективність таких моделей розвитку.

Програма розвитку має сприяти саморефлексії вчителів та формуванню сприятливої атрибуції, яка позитивно пов'язана з педагогічною самоєфективністю. Конструктивний зворотний зв'язок від колег або директора підвищує самоєфективність.

Перспективи подальших досліджень ми бачимо в розробленні практичного навчального курсу розвитку педагогічної самоєфективності для вчителів-початківців та освітян зі стажем роботи до десяти років.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Борисенко Л., Корват Л. Зв'язок емоційного інтелекту та самоєфективності особистості. *Журнал соціальної та практичної психології*. 2023. 2, 5–10. DOI: <https://doi.org/10.32782/psy-2023-2-1> (дата звернення: 22.11.2024)
2. Грозан С. Педагогічна самоєфективність як умова творчої самостійності майбутніх учителів

- музики. *Наукові записки. Серія: Педагогічні науки*. 2013. 121(2), 20–24. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nz_p_2013_121%282%29__7 (дата звернення: 12.11.2024)
3. Креденцер О.В. Вплив професійної самоефективності освітнього персоналу на його суб'єктивне благополуччя в умовах війни. *Київський журнал сучасної психології та психотерапії*. 2023. № 5(1). С. 45–54.
4. Музика О.О. Взаємозв'язок психологічного добробуту і професійної самоефективності старшокласників та студентів в умовах війни. *Освітнологічний дискурс*. 2024. 45(2), 56–64. URL: <https://od.kubg.edu.ua/index.php/journal/article/view/1088> (дата звернення: 20.11.2024)
5. Bandura A., Locke E.A. Negative self-efficacy and goal effects revisited. *Journal of applied psychology*. 2003. 88(1), 87.
6. Bandura A. Self-efficacy. *Encyclopedia of human behavior* / In V.S. Ramachaudran (Ed). New York: Academic Press, 1994. Vol.4. pp. 71–81. URL: https://www.academia.edu/32386167/Bandura_self_efficacy (дата звернення: 01.11.2024)
7. Bandura A. Self-efficacy: toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological review*. 1977. Vol. 84(2). P. 191–215. DOI: <https://doi.org/10.1037/0033-295X.84.2.191> (дата звернення: 05.04.2024)
8. Bruce C.D., Ross J.A. A model for increasing reform implementation and teacher efficacy: Teacher peer coaching in grades 3 and 6 mathematics. *Canadian Journal of Education/Revue canadienne de l'éducation*. 2008. 346–370.
9. Chaliès S., Bertone S., Flavie E., Durand M. Effects of collaborative mentoring on the articulation of training and classroom situations: A case study in the French school system. *Teaching and teacher education*. 2008. 24(3), 550–563.
10. Gorghiu G., Sherborne T., Kowalski R., Vives-Adrián L., Ribeiro S. Enhancing Teachers' Self-Efficacy Supported by Coaching in the Content of Open Schooling for Sustainability. *Sustainability*. 2024. 16(22), 10131. DOI: <https://doi.org/10.3390/su162210131> (дата звернення: 24.02.2025).
11. Guskey T.R., Passaro P.D. Teacher efficacy: A study of construct dimensions. *American educational research journal*. 1994. 31(3), 627–643.
12. Pfitzner-Eden F. Why do I feel more confident? Bandura's sources predict preservice teachers' latent changes in teacher self-efficacy. *Frontiers in psychology*. 2016. 7, 1486. DOI: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.01486> (дата звернення: 22.10.2024)
13. Putri G. M., Kawuryan S. P., Saptono B., Fianto Z. A. The Role of Emotional Intelligence in Improving Student Self-Efficacy. *Jurnal Ilmiah Sekolah Dasar*. 2024. 8(2), 370–378. DOI: <https://doi.org/10.23887/jisd.v8i2.68257> (дата звернення: 21.10.2025).
14. Skaalvik E.M., Skaalvik S. Dimensions of teacher self-efficacy and relations with strain factors, perceived collective teacher efficacy, and teacher burnout. *Journal of educational psychology* 2007. 99(3), 611–625. URL: <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0022-0663.99.3.611> (дата звернення: 10.10.2024).
15. Tschannen-Moran M., Hoy A.W., Hoy W.K. Teacher efficacy: Its meaning and measure. *Review of educational research*. 1998. 68(2), 202–248.
16. Tschannen-Moran M., Hoy A. W. Teacher efficacy: Capturing an elusive construct. *Teaching and teacher education*. 2001. 17(7), 783–805. DOI: [https://doi.org/10.1016/S0742-051X\(01\)00036-1](https://doi.org/10.1016/S0742-051X(01)00036-1) (дата звернення: 17.10.2024).
17. Tschannen-Moran M., McMaster P. Sources of self-efficacy: Four professional development formats and their relationship to self-efficacy and implementation of a new teaching strategy. *The elementary school journal*. 2009. 110(2), 228–245. DOI: <https://doi.org/10.1086/605771> (дата звернення: 27.10.2024).
18. Vadahi F., Lesha J. Enhancing teachers self-efficacy: Theoretical and research considerations. *European Scientific Journal*. 2015. 11(19).
19. Walsh N.R., Ginger K., Akhavan N. Benefits of instructional coaching for teacher efficacy: A mixed methods study with PreK-6 teachers in California. *Issues in Educational Research*. 2020. 30(3), 1143–1161.
20. Wyatt M. "Are they becoming more reflective and/or efficacious?" A conceptual model mapping how teachers' self-efficacy beliefs might grow. *Educational Review*. 2015. 68(1), 114–137. DOI: <https://doi.org/10.1080/00131911.2015.1058754> (дата звернення: 26.02.2025).
21. Yoo J. H. The effect of professional development on teacher efficacy and teachers' self-analysis of their efficacy change. *Journal of Teacher Education for Sustainability*. 2016. 18(1), 84.
22. Zimmerman B. J. Self-efficacy: An essential motive to learn. *Contemporary Educational Psychology*. 2000. 25(1), 82–91. DOI: <https://doi.org/10.1006/ceps.1999.1016> (дата звернення: 13.10.2024).

ФОРМУВАННЯ НАВИЧОК ЕФЕКТИВНОЇ ВЗАЄМОДІЇ В УЧНІВ ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ

DEVELOPING EFFECTIVE INTERACTION SKILLS AMONG ADOLESCENT STUDENTS

Статтю присвячено формуванню навичок ефективної взаємодії учнів підліткового віку. Підкреслено важливість формування соціальних компетентностей у підлітків у сучасних умовах невизначеності освітнього простору. У підлітковому віці взаємодія набуває особливого значення, оскільки в цей період формуються основні новоутворення, відбувається активне формування соціальних навичок та розвиток самосвідомості. Важливими механізмами самоусвідомлення в цей період є самооцінка та особистісна рефлексія як форми осмислення підлітком свого внутрішнього світу та розуміння внутрішнього світу інших. Основною тенденцією взаємодії підліткового віку є взаємодія в системі «підліток – одноліток», яка є суттєвим фактором розвитку особистості дітей цього віку в процесі засвоєння ними соціальних цінностей та ролей. Важливою характеристикою взаємодії між підлітками є встановлення діалогічних відносин у формі співпраці, яка спрямована на досягнення спільного результату діяльності та спілкування. Цінність діалогу між підлітками полягає в тому, що він сприяє розумінню ними самих себе, власних мотивів і можливостей у сфері спілкування, обміну досвідом між партнерами по спілкуванню. Результатом діалогу є взаємодія, взаємовідносини, взаємоосмислення, взаємовідчуття особистостей. Діалог як форма суб'єкт-суб'єктної взаємодії сприяє формуванню в підлітків комунікативних здібностей, умінь співпрацювати з іншими, навичок емпатії, що є складниками соціальної компетентності. Зазначено, що суттєвий вплив на розвиток у підлітків соціальних навичок взаємодії мають дорослі, зокрема вчителі та психологи системи освіти. Представлено тренінгову програму для учнів підліткового віку «Ефективна взаємодія: навички комунікації та співпраці» як одну з можливих форм, що сприяють розвитку соціальної компетентності учнів. У програмі передбачено розвиток навичок активного слухання, емоційного складника взаємодії, комунікативних навичок, умінь вирішувати конфлікти.

Ключові слова: соціальні компетенції, взаємодія, діалогічна взаємодія, діалог, спілкування, підлітковий вік, тренінг ефективної взаємодії, комунікативні навички.

The article is devoted to the formation of effective interaction skills of adolescent students. The importance of the formation of social competencies in adolescents in modern conditions of uncertainty of the educational space is emphasized. In adolescence, interaction acquires special importance, since during this period the main neoplasms are formed, social skills and self-awareness are actively formed. Important mechanisms of self-awareness during this period are self-esteem and personal reflection, as forms of comprehension by the adolescent of his inner world and understanding of the inner world of others. The main tendency of interaction in adolescence is interaction in the "teenager-peer" system, which is a significant factor in the development of the personality of children of this age in the process of their assimilation of social values and roles. An important characteristic of interaction between adolescents is the establishment of dialogical relations in the form of cooperation, which is aimed at achieving a common result of activity and communication. The value of dialogue between adolescents lies in the fact that it contributes to their understanding of themselves, their own motives and opportunities in the sphere of communication, the exchange of experiences between communication partners. The result of dialogue is interaction, relationships, mutual understanding, mutual feelings of personalities. Dialogue as a form of subject-subject interaction contributes to the formation of communicative abilities in adolescents, the ability to cooperate with others, empathy skills, which are components of social competence. It is noted that adults, in particular teachers and psychologists of the education system, have a significant influence on the development of social interaction skills in adolescents. A training program for adolescent students "Effective Interaction: Communication and Collaboration Skills" is presented as one of the possible forms that contribute to the development of students' social competence. The program provides for the development of active listening skills, the emotional component of interaction, communication skills, and the ability to resolve conflicts.

Key words: social competencies, interaction, dialogical interaction, dialogue, communication, adolescence, effective interaction training, communication skills

УДК 159.96
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2025.71.19>

Бучма В. В.

старший науковий співробітник
Інститут психології імені Г. С. Костюка
Національної академії педагогічних
наук України

Дзюбко Л. В.

к.психол.н., старший науковий
співробітник
Інститут психології імені Г. С. Костюка
Національної академії педагогічних
наук України

Вступ. Формування соціальних компетентностей у підлітків є одним з важливих завдань сучасної освітньої системи. Це передбачає сформованість таких навичок, як критичне та аналітичне мислення, уміння вирішувати проблеми, працювати в команді, спілкуватися й вести переговори, наявність емпатії. Перераховані навички необхідні в будь якій сфері взаємодії людини. Підлітковий вік є критичним періодом для становлення соціальних навичок, які впливають на подальшу успішність особистості в суспільстві.

Спостерігаємо зміну соціальної ситуації життєдіяльності сучасних підлітків. Війна, що йде на території України, викликає невизначеність освітнього простору, що, своєю чергою, породжує внутрішні суперечності взаємодії. Починаючи з пандемії і до сьогодні, у зв'язку з війною відбулася зміна форм шкільного навчання – від традиційного очного в аудиторії до змішаного, дистанційного, індивідуального. З огляду на вищесказане, перед учителем та психологом системи освіти постає завдання компенсувати наявну ситуацію та, ураховуючи віковий розви-

ток, забезпечити діалогічну взаємодію школярів під час навчання

Метою статті є розгляд методів, які використовують у закладах загальної середньої освіти для формування навичок взаємодії в підлітків, а також визначення ефективних практик, що сприяють розвитку соціальної компетентності учнів

Аналіз останніх досліджень і публікацій.

Питання взаємодії, діалогу, партнерства у відносинах суб'єктів освітнього простору є одними з важливих у психолого-педагогічних дослідженнях. Різні аспекти взаємодії розглядали О. М. Корніяка, С. Д. Максименко, Л. Е. Орбан-Лембрик, Н. В. Чепелева. Дослідженню діалогічності як форми існування й розвитку особистості присвячено наукові розвідки Г. В. Дьяконова, М. М. Наконечної, М. В. Папучі. У працях Л. В. Долинської, С. Б. Кузикової, М. В. Савчина, О. П. Сергєєнкової висвітлено психологічні особливості міжособистісної взаємодії в підлітковому віці. Питанням діалогічної взаємодії в освітньому процесі присвячені праці І. Д. Беха, Л. П. Василенко, Т. С. Гурлевої.

У підлітковому віці взаємодія з однолітками набуває особливо вагомого значення, адже змінюються соціальні пріоритети особистості. Почуття дорослості, як основне новоутворення цього вікового періоду, зумовлює прагнення особистості підлітка до зміни соціальних ролей та розширення поля міжособистісної взаємодії. Провідною діяльністю підліткового віку є інтимно-особистісне спілкування (О. Г. Видра, Р. В. Павелків, М. В. Савчин, Н. М. Токарева, А. В. Шамне). Воно відзначається такими якостями, як позитивна емоційна забарвленість, довірливість, рівноправність його учасників. Варто зазначити, що інтимно-особистісне спілкування може розгортатись у двох площинах: «підліток – дорослий» та «підліток – одноліток». Одним з виявів почуття дорослості є потреба підлітка у визнанні з боку дорослих. Однак дорослі, на противагу одноліткам, не завжди готові сприймати підлітка як рівноправного партнера по спілкуванню. Тому взаємодія в системі «підліток – одноліток» є найбільш пріоритетною. Саме в діалозі як формі суб'єкт-суб'єктної взаємодії виробляються навички емпатії, уміння співпрацювати з іншими, розвиваються комунікативні здібності. А це все складники соціальної компетентності.

Результатом діалогу є взаємодія, взаємовідносини, взаємоосмислення, взаємовідчуття особистостей. Витоки діалогічної взаємодії в освітньому просторі знайшли своє відображення в західній гуманістичній психології ХХ ст. (Д. Дьюї, А. Маслоу, Г. Олпорт, К. Роджерс, Е. Фромм). Її принципами є цілісність духовного середовища індивіда, позитивна психологічна установка, активність особистості в розвитку. Діалогічна взаємодія визначається як спілкування рівноправних партнерів на основі взаєморозуміння, співпереживання, співучасті та визнання цінності кожної особистості. А саме партнер по спілкуванню розглядається підлітками як особистість, тобто як суб'єкт спіл-

кування; розвиток спілкування відбувається від монологічності до діалогічності; спілкування стає більш контрольованим; особистісний розвиток підлітків відбувається під впливом групи однолітків у процесі спілкування.

Попри докладне розроблення цієї проблеми, зміни в соціальному середовищі ставлять нові завдання та актуалізують проблему формування навичок взаємодії в сучасних підлітків з урахуванням наявної ситуації невизначеності та нових форматів навчання.

Виклад основного матеріалу. У підлітковому віці взаємодія набуває особливого значення, оскільки саме в цей період формуються важливі вікові новоутворення, відбувається активне формування соціальних навичок та самосвідомості. Спілкування з однолітками стає провідною діяльністю, предмет якої – інша людина та сам підліток (самопізнання), а зміст – взаємовідносини. У взаємодії з іншими відбувається інтеріоризація соціальної свідомості (засвоєння моральних норм, цінностей тощо). Формується нова соціальна позиція – усвідомлене ставлення до себе як частини соціуму. Підлітки починають установлювати самостійні стосунки поза родиною та навчаються співпрацювати з однолітками. У підлітковому віці активно формується стиль взаємодії.

Важливими механізмами самоусвідомлення в цей період є самооцінка та особистісна рефлексія як форми осмислення підлітком свого внутрішнього світу та розуміння внутрішнього світу інших. У підлітків виникає потреба суспільного визнання. Формується новий рівень усвідомлення себе як суб'єкта в системі суспільних відносин. Відносини з товаришами перебувають у центрі життя підлітків і багато в чому визначають інші сторони їхньої поведінки та діяльності

Рівень розвитку навичок взаємодії в підлітків безпосередньо впливає на їхню академічну успішність, емоційне благополуччя та майбутню професійну реалізацію. Зокрема, підлітки з розвиненими соціальними навичками легше адаптуються до нових умов, ефективніше вирішують конфлікти та демонструють вищий рівень емпатії.

Під взаємодією розуміємо процес і засіб обміну інформацією, впливу та спільної комунікації між двома або більше особами чи об'єктами, що виявляється через спілкування, обмін ідеями, емоціями та думками [10]. Під час взаємодії будуються відносини, вирішуються проблеми, відбувається розвиток навичок спілкування. До характеристик взаємодії відносимо системність та активність [6].

Взаємодія – це узгоджена діяльність, у результаті якої досягаються спільні цілі й результати, спрямовані на вирішення проблеми або виконання завдання, які є значущими для учасників. В основі розуміння педагогічного значення взаємодії лежить діяльність, у якій і через яку розкриваються здібності учасників освітнього процесу – предметно-практичні та психологічні. Під час взаємодії відбувається міжособистісний вплив, що базується

на взаєморозумінні й самооцінці основних учасників освітнього процесу [13].

Важливою характеристикою взаємодії є встановлення між підлітками, як рівноправними партнерами, діалогічних відносин, що є суттєвою ознакою діалогічної взаємодії. Діалогічна взаємодія в підлітковому віці проявляється у співробітництві як формі спільної, спрямованої на досягнення загального результату діяльності та спілкування. Діалогічне партнерство відповідає індивідуально-віковим можливостям підлітків та сприяє гармонізації взаємодії суб'єктів освітнього простору. Діалогічна взаємодія відіграє важливу роль у процесі соціалізації підлітків. Вона виявляється крізь високий рівень емпатії, уміння прийняти партнера спілкування таким, яким він є, відсутність стереотипності в сприйманні інших, гнучкість мислення, а також в адекватній оцінці власної особистості.

Діалог – не тільки обмін інформацією, а й обмін думками, пошук спільних шляхів. Діалог є взаємодією, яка істотно визначає ефективність комунікативної діяльності, веде до виявлення спільних поглядів на розв'язання проблем. Цінність діалогу як здатності до партнерської взаємодії полягає в тому, що він сприяє розумінню самого себе, своїх власних мотивів і можливостей у сфері спілкування, обміну досвідом між партнерами по спілкуванню. Діалог також сприяє розвитку вміння обстоювати власні погляди та планувати подальші кроки на шляху вдосконалення партнерської взаємодії. Результатом діалогу є взаємодія, взаємовідносини, взаємоосмислення, взаємовідчуття особистостей.

Акт взаємодії, як процес обміну емоціями, інформацією, діями між двома і більше людьми, має певну етапність. Початок взаємодії – встановлення вербального чи невербального контакту. На цьому етапі відбувається знайомство, формується перше враження, визначення спільного й відмінного між суб'єктами. Другий етап – власне комунікативний. Завдяки комунікації та активному слуханню відбувається обмін інформацією, емоціями, формується довіра. Третій – етап спільної діяльності, у результаті якого координуються зусилля для виконання завдання або досягнення спільної мети. На четвертому етапі відбувається подолання труднощів та конфліктів (якщо вони є). П'ятий – завершення комунікації, рефлексія щодо неї, оцінка, планування можливої подальшої взаємодії. Структура комунікативного акту під час взаємодії містить такі компоненти: мотиваційний, орієнтувальний, змістовий, результативно-оцінювальний. Якщо враховувати складники акту взаємодії, то це когнітивний, емоційний, поведінковий [3].

На ефективність взаємодії впливають

- уміння розпізнавати емоції свої та інших людей;
- довіра, повага та відкритість між суб'єктами взаємодії;
- гнучкість та адаптивність, здатність іти на компроміс, договороздатність [3].

Суттєвий вплив на розвиток у підлітків соціальних навичок взаємодії мають учителі. Розглянемо, як учитель може сприяти процесу взаємодії в учнів, які він може задіяти ресурси.

Ураховуючи важливість міжособистісного спілкування для підлітків, учитель може спиратися на освітні матеріали, у яких вибирати завдання, що заохочують учнів взаємодіяти, а саме: робота в парах, групах, завдання групою написати проєкт, пошукові групові завдання тощо. Доцільними будуть завдання на активне слухання, саморегуляцію тощо. Саме такі «включені в канву уроку» завдання найбільш екологічні. Навчальні завдання мають бути до снаги учням. Важливо, щоб навчальні завдання, які виконують учні, були в зоні їх актуального розвитку. Взаємодія з учителем, його допомога будуються з урахуванням зони найближчого розвитку.

Якщо навчання в школі мають традиційний (присутність у класі) або змішаний формат, психолог системи освіти може запропонувати учням тренінгові заняття на розвиток взаємодії. Підлітки зазвичай із цікавістю відвідують активні форми групової роботи, де можна проявити себе у творчій взаємодії з однолітками. Перш ніж приступити до самого тренінгу, доцільно провести психодіагностичну роботу для виявлення наявних у конкретних школярів труднощів у налагодженні взаємодії. Для цього можна застосувати такі методики. *Методика діагностики міжособистісних відносин* (за Т. Лірі), яка призначена для дослідження уявлень суб'єкта про себе та власне ідеальне «Я», а також для вивчення взаємовідносин у малих групах. За її допомогою виявляється переважний тип відносин до людей у самооцінці та взаємооцінці [12]. *Методика вивчення комунікативних та організаторських здібностей* допоможе оцінити наявний рівень розвитку цих здібностей та продумати шлях подальшого розвитку. Методика допомагає виявити вміння чітко й швидко налагоджувати ділові та товариські контакти, бажання розширити їх, проявляти ініціативу [9]. *Методика «Копінг-поведінки в стресових ситуаціях* (С. Норман, Д. Ендлер, Д. Джеймс, М. Паркер, адаптація Т. Крюковою) дає змогу визначити активні й пасивні стратегії поведінки в стресових ситуаціях [7]. *Методика Стратегія поведінки в конфліктній ситуації* (за К. Томасом) визначає переважний спосіб поведінки людини в конфліктних ситуаціях. [11]. У подальшому, використовуючи класифікацію К. Томаса, можна побачити слабкі й сильні сторони в конфліктних ситуаціях та скорегувати їх. Тож використання засобів діагностики дасть змогу побачити цілісну картину наявних у підлітків труднощів під час взаємодії.

Опишемо більш детально **Тренінг для учнів підліткового віку «Ефективна взаємодія: навички комунікації та співпраці»**.

Тренінг розрахований на 8 занять по 45–60 хвилин. У тренінгу враховано структуру акту взаємодії.

Мета тренінгу – розвинути в підлітків навички ефективної взаємодії в групі.

З огляду на мету, завданнями тренінгу є розвиток навичок активного слухання, емоційного складника взаємодії (розуміння емоцій своїх та інших людей), комунікативних навичок, емпатійних здібностей, умінь вирішувати конфлікти.

Тренінг побудовано з урахуванням основних принципів:

- принцип «тут і тепер», за якого обговоренню підлягають тільки ті особисті прояви, які відбуваються в процесі заняття;
- принцип активності, який реалізується через залучення учасників у різні види взаємодії;
- принцип зворотного зв'язку, що передбачає обмін думок щодо побаченого, почутого;
- принцип довірливості в спілкуванні;
- принцип творчої позиції, який реалізується через створення ситуацій, що вимагають від учасників самостійного розкриття закономірностей взаємодії з оточенням.

ЗАНЯТТЯ 1

Мета: знайомство учасників тренінгу. Повідомлення загальної мети тренінгу. Прийняття правил роботи групи на всіх заняттях. Створення довірливої атмосфери в групі.

Вправа «Знайомство»

Учасникам групи пропонується познайомитись один з одним у дещо незвичній формі. Кожен з учасників говорить своє ім'я та описує себе трьома словами. Для того щоб підліткам було зрозуміло, ведучий починає першим. Наприклад: «Мене звати Людмила. Я спокійна, відповідальна, з почуттям гумору».

Обговорення: після виконання вправи група розповідає про свої відчуття.

Вправа «Очікування і правила»

Учасники розповідають свої очікування щодо роботи в групі, визначають, що таке групові правила, навіщо вони та їх роль у взаємодії. У спільній дискусії визначаються правила взаємодії в цій групі. Ведучий (психолог закладу освіти) скеровує пропонувані правила в напрямі загальноприйнятих для тренінгів. Водночас до списку входять пропонувані учасниками правила, якщо вони доповнюють наявні.

У нашому випадку правила вийшли такі:

- добровільна активність, повага до особистих границь (право сказати «стоп» і відмовитися від участі в обговоренні якоїсь проблеми);
- «спілкування без критики». Взаємоповага, толерантність (поважати одне одного та право на власну думку, не оцінювати й не засуджувати);
- правило «тут і зараз». Конфіденційність (усе, що обговорюється в групі, будь-яка інформація, за її межі не виноситься, обговорення тільки в групі);
- активність (бути відкритим і відвертим);
- говорити від свого імені («Я»-звернення);
- «піднята рука» (не перебивати, говорити по черзі);
- цінувати час (вчасно приходити, дотримуватися відведеного часу на виступ та коментарі учасників);

– мобільний телефон під час занять має бути вимкнений (без звуку).

Обговорення: група працює за правилами, які вони визначили.

Рефлексія. Учасники висловлюють думки, що сподобалося під час заняття й що вони змогли зрозуміти про себе, що відчували й чи подобаються їм відчуття перебування в групі, у єдності під час виконання різних завдань.

ЗАНЯТТЯ 2

Мета: розвиток навичок активного слухання та розуміння почуттів власних та інших людей.

Вправа «Я слухаю тебе»

Учасники розбиваються на пари. У парі кожен розповідає, що в нього сталося хорошего протягом дня. Перший раз треба розповідати одночасно, голосно. Мета – встигнути все розказати (до двох хвилин).

Потім ведучий пропонує обрати іншу тему, говорити так само голосно, але намагатися вловити, про що говорить співрозмовник (до двох хвилин).

Третій раз учасники говорять по черзі, але той, хто слухає, намагається ніяк не реагувати ні словом, ні рухом (до двох хвилин). Потім вони міняються місцями.

Після кожного етапу вправи ведучий пропонував звернути увагу на те, як почувався кожен учасник.

Обговорення: що відбувається під час розмови, коли хтось не слухає? Що ми можемо відчувати? Який результат такої розмови? Чи подобається вам, коли вас слухають уважно, не перебиваючи? Що свідчило (яка поведінка співрозмовника), що вас слухають? [1, с. 125].

Вправа «Вміння вести розмову»

Група ділиться на дві команди й розбивається на пари. Учасникам однієї команди дозволяється ставити одне одному тільки «закриті» запитання та одержувати на них «закриті» відповіді. Учасники другої, навпаки, ставлять одне одному лише «відкриті» запитання й одержують на них «відкриті» відповіді. Приклад «закритого» запитання й відповіді: «Ти навчаєшся в цій школі?» – «Так я навчаюся в цій школі». Приклад «відкритого» запитання й відповіді: «Де ти навчаєшся?» – «Я навчаюся в школі з поглибленим вивченням англійської мови».

Обговорення: кожна з пар обмінюється враженнями від розмови. Аналізується, яка відповідь більш інформативна й дає змогу подальшого спілкування.

Рефлексія. Підбиття підсумків заняття.

ЗАНЯТТЯ 3

Мета: усвідомлення й розширення репертуару вербальної та невербальної комунікації. Навчити звертати увагу на тих людей, які ставляться позитивно, з турботою, підвищення самооцінки

Вправа «Повага»

Інструкція. Підліткам пропонується подумати й обговорити такі запитання (групова дискусія). Як ви помічаєте, що хтось ставиться до вас приязно,

вважає хорошим? Згадайте, як мама показує, що вважає тебе хорошим? Як це робить батько? Чи є людина, яка вважає, що ви «абсолютно хороший»? Згадайте, як це виявляється? Чи є хтось, кого ви вважаєте чудовою людиною? Як ви це показуєте? Як почуває себе людина, яка вважає, що все робить неправильно?

Сядьте, щоб вам було зручно, і заплющте очі. Зробіть глибокий вдих-видих (тричі).

Уявіть, що перебуваєте в місці, яке чудове, приємне. Огляньте його. Де воно? Яке воно? Що там бачите? Що чуєте? Як там пахне? (пауза)

У цьому місці побачите двох людей, які вас цінують і поважають, які радіють разом з вами, які знають, які ви добрі, чуйні, уважні. Ці люди підходять до вас для того, щоб показати, що вважають вас хорошим. Як вони це роблять? Послухай, що вони кажуть вам (пауза). Якщо цього разу до вас ніхто не підійшов, кого ви знаєте, уявіть того, від кого ви б хотіли таке почути (пауза). Поговоріть з тими, хто до вас підійшов. Спитайте, як вони до вас ставляться (пауза). Попрощайтеся з людьми, які до вас підійшли (пауза). На рахунок «три» повертайтеся в групу. Потягніться й розплющте очі.

Обговорення: хто хоче поділитися тим, хто до нього приходив? Чи вдалося подякувати тим, хто прийшов, за хороше ставлення до вас? Як ви показали, що вважаєте їх чудовими людьми й цінуєте їх ставлення до вас?

Вправа «Вдячність»

Важливим є вміння бачити добро інших людей, бути за це вдячним і вміти проявити цю вдячність. Коли підлітки згадують людей, які ставляться до них зі співчуттям та турботою, не тільки відпрацьовується навичка помічати таке ставлення, а й підвищується самооцінка учнів.

Матеріали: Папір й олівці для кожного.

Інструкція. Згадай людей, які тобі допомагають, розуміють тебе, роблять для тебе щось важливе та приємне, підтримують тебе. Це можуть бути дорослі та однолітки.

Намалюй у середині листа кружок і напиши в ньому своє ім'я. Потім намалюй стільки кружків, скільки людей ти згадав, і впиши їхні імена в кружки. З'єднай лініями свій кружок з усіма іншими. Напиши під кожним кружком, що ця людина для тебе зробила / робить. Згори напиши кожному свою вдячність.

Візьми новий листок. Поміркуй, кому ти давно не дякував.

Напиши короткий лист цій людині, у якому зазнач, що бачиш допомогу й хороше ставлення, радієш із цього і дякуєш за це.

Обговорення: робота в парах: покажіть одне одному свої малюнки, обговоріть, що ви відчували, коли робили цю вправу, які висновки зробили.

Рефлексія: учасники висловлюють думки, що сподобалося під час заняття.

Як ми можемо узнати, що хтось вважає нас хорошими?

Як самі показуємо, що цінуємо людину?

Чи може хороша людина робити помилки? Поводитися негарно?

Чи можемо вважати себе хорошими, якщо припускаємося помилок?

ЗАНЯТТЯ 4

Мета: навчання прийомів конструктивного вирішення конфлікту. Розвиток навичок поведінки в конфліктних ситуаціях.

Вправа «Вирішення конфлікту»

Група ділиться на дві команди, кожна з якої утворює два кола: зовнішнє та внутрішнє. Учасникам внутрішнього кола пропонують розіграти конфліктну ситуацію і відразу ж дають два способи її вирішення: 1) взаєморозуміння і взаємодопомога; 2) взаємні звинувачення, образи одне одного. Ситуація обирається командою за бажанням. Учасники зовнішнього кола повинні уважно стежити за поведінкою учасників внутрішнього кола. Після учасники міняються місцями.

Обговорення: група сідає в коло й аналізує, які із запропонованих засобів виявилися найбільш ефективними. Які засоби вирішення конфліктів найчастіше використовують самі підлітки.

Вправа «Репетиція поведінки»

Учасники діляться на пари. Кожна пара по черзі програє якусь конфліктну ситуацію. Ситуація повинна містити в собі прохання й відмову, погрози та звинувачення тощо. Ситуації можуть бути різні, наприклад, розмова з грубим продавцем; черга: один чесно стоїть, інший улазить без черги.

Обговорення: група сідає в коло й аналізує, які форми поведінки та реагування найчастіше спостерігаються в конфліктних ситуаціях.

Рефлексія. Підбиття підсумків заняття.

ЗАНЯТТЯ 5

Мета: формування навичок внутрішньої стабільності, спокою, керування власним станом, розвиток впевненості в собі.

Вправа «Дерево»

Учасникам пропонується уявити себе деревом (яке подобається, як можна реальніше). Необхідно детально програти образ дерева: його потужний або гнучкий стовбур; гілки (переплітаються, розлогі або, навпаки, спрямовані в небо); зелене соковите листя; відкритість крони сонячним променям і ніжному вітру, волозі дощу; потужні корені, які міцно тримаються за землю; соки, які від коріння йдуть по стовбуру, гілках до листя.

Чи стали ви спокійнішими?

Обговорення: яким деревом ви себе уявили? Чому саме таким? Чи важко було виконати цю вправу? Що заважало? Що ви відчули? Чи стали менш втомленими? (Земля – символ життя, корені – стабільності і зв'язку із землею).

Вправа «Людина впевнена, невпевнена та агресивна»

Учасники розбиваються на пари. Один з партнерів звертається до іншого з проханням від імені впевненої, невпевненої та агресивної людини. Від-

мова в проханні також від цих же осіб. Опісля партнери міняються місцями.

Обговорення: група сідає в коло і з'ясовує, які почуття виникали в кожного під час виконання завдання.

Рефлексія: учасники висловлюють думки, що сподобалося під час заняття.

ЗАНЯТТЯ 6

Мета: розширення знань підлітків про різноманітні емоції та їх вплив на життєдіяльність людини. Розвиток розуміння емоційного стану власного та іншої людини.

Вправа «Світ емоцій»

Інструкція. Лист паперу розділіть на дві половини. Ліворуч опишіть емоції, які найчастіше відчуваєте до інших людей. Праворуч – ті з них, яких хотіли б позбутися.

Обговорення: учасникам пропонується проаналізувати емоції, які вони виявляють при взаємодії з оточенням. У результаті обговорення зробили висновок, що негативні емоції заважають ефективній взаємодії з оточенням.

Вправа «Портрет»

Інструкція. «Вам пропонують відвідати виставку картин з портретним зображенням людей, що перебувають у різних емоційних станах. Виберіть будь-яку картину й передайте емоційний стан зображеної на ній людини». Кожний учасник зображує емоційний стан, а група повинна вгадати, що це за стан.

Обговорення: наскільки точно кожний учасник справився із завданням. Аналізуються невербальні засоби передавання емоцій.

Рефлексія. Підбиття підсумків заняття.

ЗАНЯТТЯ 7

Мета: розвиток вмінь керувати своїми емоціями. Засоби подолання негативних емоцій.

Вправа «Комплімент»

Інструкція. «Вас запрошено на свято, на якому зустріли неприємну вам людину. Привітайтеся з нею, скажіть, що-небудь приємне. Зробіть їй комплімент. Попрощайтесь з нею, побажавши щось гарне».

Учасники розбиваються на пари. Кожна пара по черзі грає сценку (партнери міняються місцями). Інші учасники грають роль гостей.

Обговорення: хто з учасників найбільш вдало впорався із завданням. Чи важко стримувати емоції в присутності інших людей? Чи вдалося звільнитися від негативних емоцій,

Вправа «Мудрець»

Інструкція. «Уявіть собі, що ви мудрець, готовий відповісти на будь-яке запитання. Що ви порадите людині, яку скривдили, образили і яка дуже роздратована».

Учасники групи, по черзі, пропонують свої варіанти.

Обговорення: учасники групи визначають найбільш ефективні засоби подолання негативних емоцій.

Рефлексія. Підбиття підсумків заняття.

ЗАНЯТТЯ 8

Мета: розвиток емпатійних здібностей.

Вправа «Таємниця»

Учасникам пропонується подумати про щось таємне, що важко відкрити всій групі. «Виберіть одного члена з групи і відкрийте йому свою таємницю. Уявіть собі його реакцію».

Обговорення: кожний учасник по черзі описує, яку реакцію свого партнера він передбачає, але групі таємницю не відкриває.

Вправа «Подарунок на день народження»

Групу розподіляють на трійки. Учасники такої мінігрупи повинні домовитися між собою про подарунок імениннику. Однак засоби спілкування в них обмежені: один учасник нічого не чує і не розмовляє, але він бачить і може рухатися, другий – сидить із зав'язаними очима й не рухається, але він може розмовляти, третій – сидить із зав'язаними руками й не рухається, але він бачить та може розмовляти.

Обговорення: яка трійка найвдаліше виконала завдання? Які труднощі мали учасники групи при такому спілкуванні.

Рефлексія. Підбиття підсумків тренінгу й обговорення його результатів.

Висновки. У сучасній ситуації невизначеності освітнього простору ресурсним є використання активних методів формування в учнів підліткового віку навичок ефективної взаємодії. Зазначимо, що рівень розвитку навичок взаємодії суттєво впливає на академічну успішність учнів, їх емоційне благополуччя та майбутню професійну реалізацію. Зокрема, підлітки зі сформованими навичками взаємодії швидше адаптуються до нових реалій життя, знаходять конструктивні способи вирішення конфліктів та демонструють високий рівень емпатії. На нашу думку, формування навичок ефективної взаємодії відбуваються під час здійснення діалогу в системі «підліток – одноліток». Також у процесі діалогічної взаємодії формується соціальна компетентність. З'ясовано, що її складниками є комунікативні здібності, уміння вирішувати конфліктні ситуації, співпрацювати з іншими, виявляючи високий рівень емпатії. Представлено тренінгову програму для учнів підліткового віку «Ефективна взаємодія: навички комунікації та співпраці» як одну з продуктивних можливостей формування навичок взаємодії.

ЛІТЕРАТУРА:

1. «Будуємо майбутнє разом»: програма профілактики конфліктів та правопорушень серед учнівської молоді : навчально-методичний посібник. Київ : ТОВ «ОБНОВА КОМПАНІ», 2016. 298 с. URL: https://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/16977/1/Zhuravel_Liakh_Snitko_BMR_KSPSR_IL.pdf
2. Гаврюшенко В. Теоретичні основи дослідження міжособистісної взаємодії в психології. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки*. 2021. Вип. 11. С. 37–47.

3. Гончарук Н. М. Психологічний аналіз комунікативного акту та його логічно-змістової структури. *Проблеми сучасної психології*. 2014. Вип. 23. С. 124–137.

4. Дзюбко Л. В., Шатирко Л. О. Вплив різних типів педагогічної взаємодії на розвиток особистості школяра. *Психологічні виміри особистісної взаємодії суб'єктів освітнього простору в контексті гуманістичної парадигми* : збірник тез наукових доповідей III Всеукраїнської конференції з міжнародною участю (Київ, 31 березня 2020 року). Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2020. С. 54–59.

5. Козубовська І., Розлуцька Г., Савко О. Взаємодія школи і родини у вихованні молодших школярів: вітчизняний і зарубіжний досвід (методичні рекомендації для бакалаврів і магістрів початкової освіти). Навчально-методичне видання. Ужгород, 2021. 27 с.

6. Кожушко С. Взаємодія як філософське й психологічне поняття. URL: <https://social-science.uu.edu.ua/article/1221>

7. Копінг-поведінка в стресових ситуаціях. URL: https://stud.com.ua/125008/psihologiya/koping_povedinka_stresovih_situatsiyah

8. Максименко С. Д. Генетико-креативний метод психологічного вивчення взаємодії учасників освітнього простору. *Психологічні виміри особистісної взаємодії суб'єктів освітнього простору*

в контексті гуманістичної парадигми: монографія / за науковою редакцією академіка НАПН України С. Д. Максименка. Київ : Видавничий Дім «Слово», 2020. С. 7–16. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/723176>

9. Методика виявлення «Комунікативних та організаторських схильностей» (КОС-2) URL: <https://vseosvita.ua/test/metodyka-vyivlennia-komunikatyvnykh-ta-orhanizatorskykh-skhylnostei-kos-2-3363214.html>

10. Психологічна енциклопедія. URL: <https://www.psykholoh.com/post/%D0%B2%D0%B7%D0%B0%D1%94%D0%BC%D0%BE%D0%B4%D1%96%D1%8F-%D1%86%D0%B5>

11. Стратегія поведінки в конфліктній ситуації (за К. Томасом). URL: <https://osnova.com.ua/test-za-metodikoyu-k-tomasa-viznachennya-stilyu-povedinki-v-konfliktnyy-situatsii/?srsltid=AfmBOoobj6JFYBB4Ns5oQAishOp34JTzZbjEQEPDN8VcPqvVnM3f6QfA>

12. Тест міжособистісних відносин Лірі URL: http://psychologis.com.ua/test_mezhlichnostnyh_otnosheniy_liri.htm

13. Тонне О. Теоретичний аналіз поняття педагогічна взаємодія учасників освітнього процесу в умовах інклюзивної освіти. *Освіта. Інноватика. Практика*. 2023. № 11(5). С. 88–94. DOI: <https://doi.org/10.31110/2616-650X-vol11i5-013>

ПОРІВНЯЛЬНИЙ АНАЛІЗ ШКАЛ ОЦІНЮВАННЯ ЕМОЦІЙНО-ВОЛЬОВОЇ САМОРЕГУЛЯЦІЇ СТУДЕНТІВ В УМОВАХ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ: РЕЗУЛЬТАТИ ПСИХОЛОГІЧНОГО ТЕСТУВАННЯ

COMPARATIVE ANALYSIS OF SCALES FOR ASSESSING EMOTIONAL-VOLITIONAL SELF-REGULATION OF STUDENTS IN CONDITIONS OF UNCERTAINTY: RESULTS OF PSYCHOLOGICAL TESTING

У статті проаналізовано різні шкали оцінювання емоційно-вольової саморегуляції та їх значення для психологічної діагностики. Окреслено важливість емоційно-вольової саморегуляції як ключового механізму адаптації до стресових ситуацій, що відіграє визначальну роль у підтримці психічного благополуччя особистості. Визначено, що сучасна психологічна наука використовує низку шкал для оцінювання цього феномена, проте їхні взаємозв'язки та взаємозамінність досі залишаються недостатньо дослідженими.

Стаття присвячена порівняльному аналізу п'яти психометричних шкал, що застосовуються для оцінювання емоційної саморегуляції, рівня стресу й загального психологічного благополуччя: Difficulties in Emotion Regulation Scale (DERS), шкали сприйнятого стресу (PSS-10), методики діагностики сформованості емоційної саморегуляції (С. Поліщук), шкали симптомів моральної травми (Л. Засєкіна, М. Козігора) і шкали оцінювання якості життя (О. Чабан, О. Хаустова, В. Безшейко, О. Москаленко). Метою дослідження було здійснення емпіричного зрізу, що дає змогу оцінити валідність та інформативність зазначених шкал у контексті подальшого їх використання для докторського дослідження, присвяченого емоційно-вольовій саморегуляції в умовах невизначеності.

Резюмовано, що дослідження дало змогу визначити рівень відповідності обраних шкал цілям наукового аналізу й оцінити їхню здатність відображати взаємозв'язки між емоційною саморегуляцією, рівнем сприйнятого стресу й моральною травмою. Виявлено, що високий рівень сприйнятого стресу за шкалою PSS-10 корелює з труднощами в регулюванні емоцій за шкалою DERS, а також із низкими показниками якості життя. Це свідчить про необхідність розгляду морального аспекту в психологічній діагностиці, оскільки рівень моральної травми також виявився значущим фактором впливу на адаптаційні процеси.

Отримані результати мають безпосереднє значення для подальших наукових досліджень і практичної діяльності у сфері психологічної діагностики й консультування. Таким чином, результати дослідження можуть слугувати основою для подальшої наукової роботи, зокрема в контексті дослідження, спрямованого на розроблення й удосконалення методик оцінювання емоційної саморегуляції. Комплексний аналіз обраних шкал дає змогу сформувати більш точне уявлення про їх ефективність і перспективи застосування в майбутніх дослідженнях, що присвячені адаптаційним механізмам особистості в кризових умовах.

Ключові слова: емоційно-вольова саморегуляція, психологічна діагностика, моральна

травма, стрес, якість життя, умови невизначеності.

The article analyzes various scales for assessing emotional-volitional self-regulation and their significance for psychological diagnosis. The importance of emotional-volitional self-regulation as a key mechanism for adapting to stressful situations is highlighted, emphasizing its crucial role in maintaining an individual's psychological well-being. It has been determined that modern psychological science employs a range of scales to assess this phenomenon; however, their interconnections and interchangeability remain insufficiently studied.

This study is dedicated to the comparative analysis of five psychometric scales used to assess emotional self-regulation, stress levels, and overall psychological well-being: the Difficulties in Emotion Regulation Scale (DERS), the Perceived Stress Scale (PSS-10), the Method for Diagnosing the Formation of Emotional Self-Regulation (S. Polishchuk), the Moral Injury Symptoms Scale (L. Zasekina, M. Kozigora), and the Quality of Life Assessment Scale (O. Chaban, O. Khaustova, V. Bezsheiko, O. Moskalenko). The purpose of the study was to conduct an empirical analysis to evaluate the validity and informativeness of these scales in the context of their further use in doctoral research on emotional-volitional self-regulation under conditions of uncertainty.

The study results allowed for assessing the alignment of the selected scales with the research objectives and evaluating their ability to reflect the relationships between emotional self-regulation, perceived stress levels, and moral injury. It was found that a high level of perceived stress, as measured by the PSS-10, correlates with difficulties in emotion regulation, as measured by the DERS, as well as with low quality of life indicators. This highlights the necessity of considering the moral aspect in psychological diagnosis, as the level of moral injury was also identified as a significant factor influencing adaptation processes.

The obtained results are directly relevant for further scientific research and practical work in psychological diagnosis and counseling. Thus, the study findings can serve as a foundation for further research, particularly in the development and improvement of methods for assessing emotional self-regulation. A comprehensive analysis of the selected scales enables a more precise understanding of their effectiveness and application prospects in future research focused on personality adaptation mechanisms in crisis conditions.

Key words: emotionally-volitional self-regulation, psychological diagnostics, moral injury, stress, quality of life.

УДК 159.9

DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2025.71.20>

Нівінська В. С.

аспірант

Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського

Вступ. У сучасній науковій літературі питанням впливу стресу на психоемоційний стан особистості й емоційно-вольову саморегуляцію приділили значну увагу. Дослідження вказують на те, що стрес, особливо в умовах війни, може мати руйнівний вплив на психологічне благополуччя людей, підвищуючи ризик виникнення тривожності, депресії та інших психічних розладів [4, с. 132].

Зокрема, роботи В. Крайнюка (2007) підкреслюють важливість стресостійкості як ключового чинника в емоційній регуляції особистості [3, с. 432].

О. Кокун (2004) у монографії наголошує на необхідності оптимізації адаптаційних можливостей людини в умовах стресу, що є актуальним у контексті сучасних викликів. Окрім того, О. Склень (2006) досліджує специфіку копінг-поведінки в умовах невизначеності, підкреслюючи значущість розвитку адаптивних стратегій [2, с. 265].

З погляду емоційно-вольової саморегуляції роботи Р. Лазаруса й С. Фолкмана (1985) пропонують цінні моделі, які вказують на важливість когнітивної оцінки в процесі адаптації до стресу. Вони вважають, що сприйняття стресу як загрози або виклику може визначати вибір стратегій копіngu, що, у свою чергу, впливає на емоційну регуляцію [1, с. 105–127].

Стрес – це складний психофізіологічний процес, який виникає внаслідок взаємодії індивіда з подразниками, що сприймаються як загроза або виклик. За визначенням Ганса Сельє, стрес є «неспецифічною реакцією організму на будь-які вимоги, що висувуються йому». Згідно з Р. Лазарусом та С. Фолкманом, стрес являє собою «взаємозв'язок між людиною та вимогами, що перевищують її ресурси», що може загрожувати особистому благополуччю. Це підкреслює важливість оцінювання ситуацій, оскільки індивідуальні реакції на стрес можуть істотно відрізнятися.

Стресові ситуації можуть мати як позитивний (еустрес), так і негативний (дистрес) вплив на людину. У контексті навчання, особливо в медичному університеті, до студентів часто висувують високі вимоги, що може призводити до стресу, який негативно впливає на їхнє психологічне здоров'я.

Вплив стресу на психоемоційний стан людини був предметом дослідження багатьох науковців. Зокрема, дослідження В. Пічуріна (2015) виявили, що студенти використовують різні копінг-стратегії для подолання стресу, що впливає на їхню психологічну готовність до професійної діяльності. В. Дж. Кертіс та ін. (2007) досліджували емоційну регуляцію та резильєнтність у дітей, підкреслюючи важливість розвитку адаптивних механізмів у відповідь на стресові фактори.

Мета статті полягає в дослідженні рівня емоційно-вольової саморегуляції, сприйнятого стресу, моральної травми та якості життя серед студентів, а також у детальному аналізі їх взаємозв'язку в умовах невизначеності, спричинених поточною соціально-політичною ситуацією, зокрема війною та іншими кризовими явищами. Зокрема, метою

дослідження є оцінювання рівня емоційно-вольової саморегуляції студентів у контексті здатності управляти власними емоціями й досягати поставлених цілей за умов стресу й кризи.

Виклад основного матеріалу. Емоційно-вольова саморегуляція – це здатність особи управляти своїми емоціями й використовувати волю для досягнення поставлених цілей. Дослідження свідчать, що високий рівень емоційної саморегуляції може слугувати бар'єром проти негативних наслідків стресу, особливо в екстремальних умовах, таких як війна. Саморегуляція безпосередньо пов'язана з успішністю навчання й загальною психологічною стійкістю особистості.

Емоційно-вольова саморегуляція тісно пов'язана з психологічною стійкістю і здатністю особи справлятися з травматичними ситуаціями, такими як моральна травма. Моральна травма виникає внаслідок переживання подій, які суперечать особистим етичним переконанням і моральним принципам, і може мати серйозні наслідки для психічного здоров'я, особливо в умовах війни. У таких ситуаціях здатність ефективно регулювати свої емоції й волю стає критично важливою для збереження психологічної стійкості й адаптації до нових умов [5, с. 9–10].

Дослідження показують, що високий рівень емоційно-вольової саморегуляції може виступати як захист від моральної травми, оскільки дає індивіду змогу зберігати контроль над емоціями в ситуаціях, коли зовнішні обставини створюють сильний стресовий тиск. Таким чином, розвиток емоційно-вольової саморегуляції допомагає студентам не тільки ефективно адаптуватися до стресових ситуацій, а й знижує ризик виникнення моральної травми, що особливо актуально в умовах війни.

Термін «моральна травма» вперше введений у 1990-х роках. Із того часу дослідники розширюють розуміння цього поняття, додаючи нові контексти й аспекти. Однак сьогодні не існує єдиного, загальноприйнятого визначення моральної травми (Griffin та ін., 2019). Спочатку дослідження моральної травми зосереджувалися на військовому контексті [6, с. 49].

З часом інтерес до цього феномена зростає, останнім часом спостерігається збільшення наукових робіт, які аналізують моральну травму в ширшому моральному й культурному контексті. Це свідчить про потребу дослідження моральної шкоди з урахуванням конкретних культурних і загальнолюдських цінностей, розширюючи розуміння моральної травми як психологічного явища, пов'язаного не лише з військовим досвідом (Coady, Carney, 2020). Згідно з наданими результатами за шкалою MISS-M-SF шкали симптомів моральної травми (Л. Засєкіна, М. Козігора), ми можемо поділити їх на три категорії.

До категорії низького рівня (10–33 бали) у цей діапазон результатів потрапили респонденти, які мають труднощі з емоційно-вольовою саморегуляцією та демонструють низький рівень адаптації до

стресових ситуацій. Це вказує на потенційно підвищений ризик розвитку психологічних складнощів, таких як тривожність чи депресивні симптоми, що можуть виникати через недостатню здатність до саморегуляції емоцій в умовах стресу. За результатами, 9 респондентів потрапили в цей діапазон, що становить 9 % від загальної кількості респондентів.

У групі середнього рівня (34–66 балів) ми спостерігаємо рівень емоційно-вольової саморегуляції, що свідчить про здатність більшості респондентів адаптуватися до стресових умов, проте є певні труднощі в управлінні емоціями. Студенти цієї групи здатні контролювати свої емоції, але можуть стикатися з певними стресовими ситуаціями, що вимагають додаткових зусиль. У цьому діапазоні результатів знаходяться 52 респонденти, що становить 52 % від загальної кількості респондентів.

До категорії високого рівня (67–100 балів) потрапили респонденти з високим рівнем емоційно-вольової саморегуляції, які здатні ефективно справлятися зі стресом і демонструють сильні механізми саморегуляції емоцій. Це може бути ознакою високої стійкості до стресових ситуацій, що є важливим фактором для адаптації в умовах війни й інших викликів. У цьому діапазоні результатів знаходяться 39 респондентів. Це становить 39% від загальної кількості респондентів. Цей аналіз указує на те, що більшість респондентів мають середній і високий рівень емоційно-вольової саморегуляції, що свідчить про наявність значної кількості студентів, які можуть ефективно справлятися з емоційними навантаженнями в умовах стресу, але також є група, яка потребує додаткової підтримки для покращення своїх адаптаційних можливостей.

Шкала «Діагностика емоційно-вольової саморегуляції» є важливим інструментом для оцінювання рівня саморегуляції в різних групах населення, включаючи студентів. У рамках дослідження використання шкали Поліщука дало нам змогу детально оцінити здатність студентів до емоційно-вольової саморегуляції в умовах стресу, викликаного військовими діями, що є актуальним у контексті психологічного впливу війни на молодь.

Метою застосування шкали було визначити, як різні рівні саморегуляції проявляються в студентів під час складних умов соціально-психологічного стресу, зокрема війни, а також виявити, чи є зв'язок між рівнем емоційної саморегуляції та адаптаційними можливостями студентів.

Згідно з отриманими результатами, 39 респондентів потрапили в категорію високий рівень (140–175 балів), що становить 39% від загальної кількості респондентів. Це вказує на те, що ці студенти здатні ефективно регулювати свої емоції й адаптуватися до високих стресових навантажень, що свідчить про високий рівень стійкості до стресу. 45 респондентів мають результат у категорії «вище за середній» (105–139 балів), що становить 45 % від загальної кількості. Це свідчить про

досить розвинену здатність до емоційної саморегуляції, а також наявність адаптивних механізмів, що дають змогу ефективно справлятися з емоційними навантаженнями, але з певними труднощами. 16 респондентів потрапили в категорію «середній рівень» (70–104 бали), що становить 16 % від загальної кількості. Це вказує на те, що ці студенти мають певні труднощі в забезпеченні емоційного балансу в умовах стресу, що може потребувати додаткової підтримки для покращення саморегуляції. Жоден респондент не потрапив до категорії «низький рівень» (35–69 балів), що вказує на відсутність значної кількості студентів із низьким рівнем емоційно-вольової саморегуляції серед вибірки.

Цей аналіз показує, що більшість респондентів мають середній і високий рівень емоційно-вольової саморегуляції, що свідчить про наявність значної кількості студентів, які можуть ефективно справлятися з емоційними навантаженнями в умовах стресу. Водночас є невелика група, яка може потребувати додаткової психологічної підтримки для покращення своїх адаптаційних можливостей.

З отриманих результатів за шкалою (Difficulties in Emotion Regulation Scale, DERS) можна визначити розподіл респондентів по рівнях труднощів у регулюванні емоцій. У діапазон низького рівня труднощів (36–80 балів) потрапили 16 осіб, що становить 16 % від загальної кількості респондентів, вони мають менш виражені труднощі в регулюванні емоцій. Вони здатні справлятися з емоціями в більшості ситуацій, що свідчить про їхню відносну емоційну стабільність. Це дає їм змогу більш ефективно адаптуватися до стресових умов.

Більшість респондентів потрапили в діапазон середнього рівня труднощів (81–120 балів), що вказує на наявність помірних труднощів у регулюванні емоцій. Респонденти в цій категорії (44 особи), що становить 44 % від загальної кількості респондентів, демонструють нормальні можливості адаптації до стресових ситуацій, але можуть потребувати деякої допомоги або тренування для покращення емоційної регуляції.

Респонденти, що потрапили в категорію високого рівня труднощів (121–180 балів) мають значні труднощі в емоційній регуляції. За підрахунками, це 40 осіб, що становить 40 % від загальної кількості респондентів. Це може свідчити про їхню схильність до сильних емоційних реакцій, які важко контролювати в умовах стресу. Крім того, може бути ознакою вищого рівня стресової чутливості, що потребує втручання й підтримки для покращення емоційної стійкості.

Отже, з отриманих даних можна зробити висновок, що більшість респондентів демонструють середній рівень труднощів в емоційній регуляції, що може свідчити про наявність помірного стресу в умовах війни, але також є значна група, яка стикається з високими труднощами й потребує більшої психологічної підтримки для покращення саморегуляції.

Шкала оцінювання якості життя, розроблена О. Чабаном, О. Хаустовою, В. Безшейком та О. Москаленком, є інструментом, що дає змогу виміряти загальний рівень якості життя респондентів на основі їхньої оцінки різних аспектів життєвих умов, таких як фізичне та психологічне здоров'я, соціальні відносини та здатність до адаптації в складних ситуаціях.

У дослідженні ми вирішили додати цю шкалу, оскільки вона дає змогу оцінити вплив психоемоційних факторів, зокрема стресових ситуацій, на загальну якість життя студентів в умовах війни. З огляду на важливість психічного здоров'я в умовах невизначеності, ця шкала дає змогу виявити, які аспекти життя студенти оцінюють найнижче й, відповідно, де можуть бути найбільші проблеми для їхнього емоційного та психологічного благополуччя.

Результати, отримані в дослідженні, показали такі дані: дуже низький рівень – 42 респонденти (бали до 56), низький рівень – 32 респонденти (бали від 57 до 66), середній рівень – 19 респондентів (бали від 67 до 75), високий рівень – 6 респондентів (бали від 76 до 82), дуже високий рівень – 1 респондент (бали від 83 і вище).

Згідно з результатами шкали оцінювання якості життя, ми можемо побачити різноманітні рівні якості життя серед респондентів. Найбільша частина студентів демонструє дуже низький (42 %) і низький (32 %) рівні, що може свідчити про певні труднощі в адаптації до стресових умов, зокрема війни й інших викликів. Однак також є респонденти, які показали середній (19 %) і високий рівень якості життя (6 %), що свідчить про наявність групи студентів із більш високим рівнем адаптаційних можливостей. Дуже високий рівень якості життя (1 %) виявлений в окремого респондента, що є досить рідкісним випадком серед загальної вибірки. Ці результати дають можливість глибше зрозуміти, як впливають умови невизначеності на психоемоційний стан студентів і їхню здатність адаптуватися до стресових ситуацій.

Шкала сприйнятого стресу (PSS-10) є однією з найпоширеніших і найефективніших методик для оцінювання індивідуального досвіду стресу в житті людини. Вона розроблена для вимірювання того, як особа сприймає стресові ситуації, що виникають у її житті. У дослідженні ми використовуємо фінальну версію шкали PSS-10, яка складається з 10 пунктів і має гарну паралельну валідність, що підтверджена в дослідженнях, зокрема в роботах Lee (2012), Liu та ін. (2020), а також Sood та ін. (2013). У праці Taylor (2015) підтверджена 2-факторна модель шкали PSS-10, яка включає два основні фактори: **сприйняття безпорадності** – це фактор, що відображає почуття безсилля й неможливості справитися з навантаженням; **брак самомотивації** – це фактор, що характеризує відсутність довіри до власних можливостей ефективно справлятися зі стресом.

Для інтерпретації результатів використовуються такі категорії.

Низький рівень (0–13 балів). Слабо сприйнятий стрес, що вказує на низький рівень стресової реакції в респондента.

Помірний рівень (14–26 балів). Помірно сприйнятий стрес, що вказує на середній рівень стресу, коли респондент відчуває стрес, але в межах норми.

Високий рівень (27–40 балів). Сильно сприйнятий стрес, що свідчить про високий рівень стресу, коли респондент відчуває значний вплив стресових факторів у житті.

Результати, отримані в дослідженні, виглядають так: низький рівень (0–13 балів) – 0 респондентів; помірний рівень (14–26 балів) – 52 респонденти, високий рівень (27–40 балів) – 48 респондентів.

Результати вказують на високий рівень стресу в більшості респондентів (63 %), що може свідчити про значний вплив стресових факторів, зокрема воєнних умов, на психоемоційний стан студентів. Відсутність респондентів із низьким рівнем стресу й велика кількість осіб із високим рівнем стресу може бути пов'язана з підвищеним психологічним напруженням, що є характерною рисою для людей, які переживають кризові ситуації або в умовах невизначеності.

Отже, значна частина студентів відчуває помірний і високий рівень стресу в умовах війни й соціальних змін, що підтверджує наявність підвищених психоемоційних навантажень. Застосування шкали PSS-10 дає змогу не тільки виміряти рівень стресу в студентів, а й виявити рівень сприйняття безпорадності та браку самоефективності, що допомагає краще зрозуміти психологічний стан респондентів і потребу в психологічній підтримці в умовах невизначеності, таких як війна.

У статті ми здійснили комплексний аналіз емоційно-вольової саморегуляції студентів в умовах війни, зокрема з використанням різноманітних психометричних шкал для оцінювання ключових аспектів цього процесу.

Метою дослідження було виявлення рівня емоційно-вольової саморегуляції, сприйнятого стресу, моральної травми та якості життя серед студентів, а також розгляд їх взаємозв'язку в умовах невизначеності, спричинених війною. Дослідження мало на меті не лише класифікувати рівні емоційної адаптації студентів, а й надати практичні рекомендації для психотерапевтичної підтримки й адаптаційних стратегій у таких складних умовах.

Висновки. У статті розглянуто важливі аспекти емоційно-вольової саморегуляції в студентів в умовах війни й в умовах невизначеності. Метою дослідження було порівняння різних шкал для оцінювання рівня емоційної саморегуляції, сприйнятого стресу, якості життя й моральної травми, що дає змогу створити комплексну картину психологічного стану студентів, які перебувають в умовах війни.

Зокрема, використано шкали для вимірювання емоційно-вольової саморегуляції. За допомогою цих інструментів вдалося оцінити рівень адаптації

студентів до умов невизначеності, зокрема через призму емоційної стійкості, здатності регулювати стрес та ефективно справлятися з навантаженнями.

Результати дослідження показали, що більшість студентів демонструє середній рівень емоційної саморегуляції, що свідчить про наявність труднощів в емоційному балансі. Водночас частина респондентів показала високий рівень саморегуляції, що може вказувати на більш розвинені механізми адаптації до стресових ситуацій. Важливою знахідкою стало те, що в умовах війни більшість респондентів мають високий рівень сприйнятого стресу, що відображає складнощі психологічної адаптації в умовах непередбачуваних і небезпечних соціальних і політичних змін.

Загалом аналіз отриманих результатів підтвердив, що адаптація до стресових умов є важливим складником психологічної стійкості студентів, є необхідність у подальших дослідженнях для розвитку ефективних психокорекційних і підтримувальних стратегій, що сприяють покращенню психічного здоров'я студентів у кризових умовах. Використання різних шкал дає змогу точніше визначити рівень стресу, саморегуляції та якості життя, що дає змогу розробити цільові програми для підтримки студентів під час адаптації до умов невизначеності.

Таким чином, результати дослідження можуть слугувати основою для подальших наукових досліджень у галузі психології стресу й емоційної саморегуляції, зокрема в контексті соціальних і політич-

них криз. Крім того, ці результати мають практичне значення для розроблення психологічної допомоги та підтримки студентів, які перебувають в умовах війни або інших умовах невизначеності, що дає змогу зміцнити їхню психологічну стійкість та адаптаційні можливості в подібних умовах.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Folkman S., Lazarus R. S. If it changes, it must be a process: Study of emotion and coping during three stages of a college examination. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1985. № 48. С. 105–127.
2. Кокун О. М. Оптимізація адаптаційних можливостей людини: психофізіологічний аспект забезпечення діяльності : монографія. Київ : Міленіум, 2004. 265 с.
3. Крайнюк В. М. Психологія стресостійкості особистості : монографія. Київ : Ніка-Центр, 2007. 432 с.
4. Самелюк А. А., Шашко О. В. Емоційна регуляція діяльності людини. URL: <https://openarchive.nure.ua/server/api/core/bitstreams/8c4afa1d-dfd4-4bf9-a84c-250f37a2f7cf/content> (дата звернення: 12.11.2024).
5. Гордовська Т. І. Конструкт моральної травми та його концептуальний зміст. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. 2021. Вип. 4. С. 8. DOI: <https://doi.org/10.32999/ksu2312-3206/2021-4-1>
6. Засєкіна Л. В., Гордовська Т. І. Голодомор як психічна та моральна травма у сімейних жіночих наративах. *Міждисциплінарні підходи у дослідженні Голодомору-геноциду* : матеріали IV Міжнародної науково-практичної конференції (Київ, 19 листопада 2020 р.). Київ, 2021. С. 49–52.

ВІКОВА НОРМАТИВНА КРИЗА «23 РОКІВ»: БАЗОВІ КОНЦЕПТИ

AGE NORMATIVE “23 YEARS” CRISIS: BASIC CONCEPTS

Стаття присвячена кризі «23 років», або «кризі вступу в дорослість» як віковому нормативному перехідному періоду («великій кризі») між суміжними віковими стабільними періодами юнацтва й дорослості. Розкрито зміст окремих базових методологічних концептів для розуміння її психологічного змісту, в основі якого знаходиться поняття «симптом» як системне динамічне утворення (переживання), що залежить від психогенних чинників і соціальних організованих і неорганізованих впливів. Установлено таке: 1) історичні календарні витоки у вивченні нормативних криз, зокрема кризи «23 років», зачатковані педологічною концепцією, 2) стратегія пізнання її психологічних особливостей має використовуватися в дослідницьких координатах принципів історизму, природовідповідності та провідних ознак психічного розвитку (дискретність, фазовість, циклічність). Емпірично виокремлено основні симптомокомплекси переживань (окремо для кожної статі) і проведено їх порівняльний аналіз для уникнення вікової інтервальної невизначеності й термінологічного хаосу в назвах нормативних криз. Розроблено й апробовано дослідницький інструментарій для визначення функціональної значущості симптомокомплексу кризи «23 років» у віковому діапазоні «21–24 роки» життєвого шляху людини з метою збереження, зміцнення в неї фізичного та психічного здоров'я, підвищення продуктивності праці. З'ясовано, що негативні симптоми є показниками розвитку або «не-розвитку» стану позитивного симптомокомплексу (кожний позитивний симптом апіорі знаходиться у сфері цілеспрямованого впливу конкретного негативного симптому). Розкрито важливість 1) тематичних лонгітюдних досліджень вікових нормативних криз, суміжних стабільних періодів уже в зрілості й похилому віці, 2) удосконалення наявного і створення нового дослідницького інструментарію з перспективою доказової констатації та прогнозування перебігу психічного розвитку і, як наслідок, унеможливлення суб'єктивного тлумачення змісту вікової періодизації життя людини.

Ключові слова: педологія, переживання, принцип історизму, симптомокомплекс, етапність, циклічність.

The historical calendar origins of age crises initiated by the pedological concept were demonstrated in the study. Several issues were updated 1) the social significance of the crisis “of 23 years”, or the “crisis of adulthood”, as a normative age transition period (“big” crisis) between adjacent age-stable periods of youth and adulthood, 2) development of the effective research tools to clarify the specifics of the meanings of its symptoms (symptoms of emotions) in order to preserve and strengthen a person's physical and mental health, increase their labour productivity. It was shown that the strategy of its cognition should take place in the research coordinates of age crisis development with the help of the principles of historicism and nature accordance (the key indicators are discreteness, phase occurrence, cyclicity). Leading cognitive provisions were formulated to clarify the psychological content of symptoms of emotions – systemic dynamic phenomena that depend on the psychogenic factors and social influences (typology of symptoms, their main blocks, properties, relationships between the positive and negative emotions). The basic symptoms complexes (separately for each gender) were empirically determined, and their comparative analysis was performed. Psychological tools were developed and tested to clarify the structural and functional features of typical and concomitant symptoms in the 21–24-years age range (the research algorithm in the range of collecting empirical information – processing the obtained results was completed). The reliability of the hypotheses according to which negative characteristics (emotions) are indicators of favourable personal transformations (every positive symptom in the period of age crises is a priori in the sphere of strong targeted influence of a certain negative symptom) was proved. Emphasis was placed on the need for the thematic longitudinal psychological studies of age-related normative and non-normative crises, stable periods in order to differentiate the main new created phenomena in them with the possibility of developing the targeted social strategies for the effective human development.

Key words: pedology, emotions, historicism principle, symptoms complex, phase occurrence, cyclicity.

УДК 159.942.6–053.6
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2025.71.21>

Поліщук В. М.

д.психол.н., професор,
професор кафедри теоретичної
та консультативної психології
Український державний університет
імені Михайла Драгоманова

Поліщук С. А.

к.психол.н., доцент,
доцент кафедри психології та педагогіки
Національний університет «Києво-
Могилянська академія»

Вступ. На тривалу календарну перспективу парадигма української психології як фактор національної безпеки держави та її громадянського суспільства має *акцентовано* визначати й розв'язувати актуальні освітні стратегії, спрямовані, зокрема, на вивчення *вікового кризового розвитку* людини, дослідницький стан якого досі залишається здебільшого на рівні теоретичних міркувань у ситуації нечисленних лонгітюдних експериментальних розвідок, тоді як ще в 1920–30-х рр. радянською педологією систематизовано масштабну, але, як правило, нині маловідому тематичну інформацію [1; 4]. У зв'язку з цим, на основі методологічних принципів історизму (розгляд життєвого явища в соціальному вимірі минулого, тепе-

рішнього, майбутнього часу) і природовідповідності (дискретність, фазовість, циклічність розвитку) актуалізується нагальний суспільний запит до психологічної науки про розроблення прогностичного диференційованого підходу до людини у вікових нормативних кризах на основі конструктивного вивчення переживань (симптомів) [3] з наступним їх розмежуванням зі структурно-функціональними характеристиками ненормативних криз і стабільних періодів для встановлення реальної, а не споглядальної, вікової адреси в життєвому шляху, а отже, можливостей пізнання й самопізнання. Успішне виконання цього завдання можливе як пізнавальний варіант за умови, згідно з якою зміст індивідуального розвитку знаходиться саме в пере-

хідних періодах, або вікових нормативних кризах, унаслідок чого унеможлиблюється термінологічна та хронологічна невизначеність у виокремленні і тлумаченні вікових періодів типу «криза середнього віку», «криза 30 років», «криза 40 років».

Аналіз останніх досліджень і публікацій.

Історико-психологічний дискурс наукових уявлень українських учених про переживання засвідчує поліаспектність їхнього змісту, наприклад: у переживанні відображаються середовищні й особистісні чинники розвитку (І.Бех), структуризація вчинку (В.Роменець), різний часовий вимір (Є.Ільїн), диференціація виявів (Л.Бондаревська); формування довіри (Т.Зелінська, Т.Титаренко) [3; 4].

У західноєвропейській психології до кінця 1980-х рр. інтерпретація змісту вікових нормативних криз схожа на тлумачення вікових ненормативних криз (J. Bamber, R. Grinker, L. King, G. Rittman та ін.), тобто категорія «розвиток» зіставляється лише із ситуативними соціальними координатами (Г.Айзенк, Дж.Кеттел, А.Маслоу, Г.Олпорт) без визнання окремих закономірних «стабільних» стадій, а особливо «кризових» (А.Валлон, Е.Еріксон, Д.Левінсон, Г.Шіхі, З.Фрейд та ін.). Як наслідок, феноменологія «циклічності», «фазовості», «дискретності» ніколи не була пізнавальним пріоритетом [2], що пояснюється також прагматичністю західноєвропейських наукових авторитетів, у яких домінувало пошукове верховенство «індивідуальних особливостей людини».

Однак тодішня дослідницька ситуація започаткувала витоки вивчення вікових закономірностей розвитку як тенденційних явищ певного хронологічного діапазону, що дають змогу встановити діалектику понять «типове» й «нетипове» з перспективою доказового прогнозування їх майбутнього перебігу: вихідна причинність такої переорієнтації на вивчення вікових груп у зіставленні з конкретними життєвими стадіями асоціюється, зокрема, із соціальними молодіжними протестами 1960–70-х рр. і нині посилюється політичною аморфністю багатьох громадян Європи, які навіть перед реальними воєнними загрозами для своєї держави, особистої діяльності й життя досі не вважають за потрібне поєднувати індивідуальні та національні безпекові інтереси.

Мета статті – оприлюднити гендерний структурно-функціональний зміст великої вікової нормативної кризи «23 років» як перехідного періоду від юнацького віку до дорослості.

Виклад основного матеріалу. На основі теоретико-емпіричних результатів визначено базові концепти для вивчення вікових нормативних криз як феноменів (прикладі): 1. Симптом – це окреме переживання, яке позначає особливості перебігу вікового розвитку. 2. Термінологія віку: «віковий інтервал» – це хронологічна низка, із кількох календарних років (23–24; 24–25 рр. тощо); «віковий період» – сукупність вікових інтервалів, які позначають календарну тривалість вікових криз. 3. Структура симптомокомплексу (симптоми):

1) «загальні» – низка всіх можливих симптомів; 2) «основні» – типові й супутні (позитивні й негативні), які відрізняються за частотою і силою виявів на користь «типових»: а) «типові»: блок «АС» (активне самоствердження особистості у взаєминах); блок «ПС» (пасивне самоствердження у взаєминах); блок «НС» («нейтральні» переживання, або байдужість, як вихідна основа для розвитку сприятливої чи несприятливої трансформації блоків «АС», «ПС» і супутніх симптомів); б) «супутні»: домінантні переживання, які детермінують типові симптоми (окремо – позитивні й негативні), причому їх частотність, як правило, домінує над силою виявів.

Установлено, що перебіг кризи «23 років» є найскладнішим (кількість фаз, гендерна диференціація) порівняно з динамікою попередніх великих нормативних криз (кризи «3 років» і «13 років»). Так, у дівчат, жінок її календарна тривалість – це 21–24-річний інтервал, де перша (сильна) фаза формується після 21–22-річного віку, а друга (слабка) – до досягнення 23–24 років (характерно, що фазові тенденції є аналогами кризи «13 років»).

Як наслідок, до кінця 23-річного віку визначається її остаточна структура: 1. Позитивні симптоми: 1) типові: гордість за власні досягнення, уміння самооцінювати, уміння самоконтролю, переживання власних успіхів чи невдач, прагнення до самостійності, старанність, оптимізм; 2) супутні (домінування сили виявів над частотою, за винятком відповідальності, організованості, уміння співпрацювати): уміння співпрацювати, домагання ролі дорослого, організованість, відповідальність, упертість як наполегливість. 2. Негативні симптоми: 1) типові: «блок АС» (дратівливість, хитрість, індивідуалізм, пристосовництво); «блок ПС» (зарозумілість, заздрість, корисливість); 2) супутні (домінування сили виявів над частотою, за винятком небалістості): небалістість, зухвалість, байдужість, лихослів'я.

Взаємовплив типових полярних симптомів (позитивних і негативних): 1) індивідуалізм, хитрість, пристосовництво є показниками «не-розвитку» всіх позитивних симптомів; 2) зарозумілість – усіх, крім умінь самоконтролю; 3) пристосовництво – усіх, крім переживань власних успіхів чи невдач, оптимізму; 4) заздрість – уміння самоконтролю (менше – прагнення до самостійності, уміння самооцінювати, старанності); 5) корисливість – уміння самоконтролю (менше – прагнення до самостійності, гордості за власні досягнення, уміння самооцінювати, старанності).

Відсутність помірної перспективи в розвитку симптомів поляризує решту перспектив, визначаючи життєвий неспокій світу переживань.

Структура кризи «23 років» у юнаків, чоловіків: 1. Позитивні симптоми: 1) типові: прагнення до самостійності, оптимізм, гордість за власні досягнення, уміння співпрацювати, переживання власних успіхів чи невдач; 2) супутні (домінування частоти виявів над їхньою силою): уміння самоо-

цінювати, домагання ролі дорослого, уміння самоконтролю. 2. Негативні симптоми: 1) типові: «блок АС» (лихослів'я, корисливість, дратівливість, індивідуалізм, пристосовництво); «блок ПС» (упертість як неслухняність, негативізм, зарозумілість); «блок НС» (лінощі); 2) супутні (домінування сили виявів над частотою): хитрість, пізнавальна обмеженість.

Взаємовплив типових полярних симптомів: 1) лихослів'я, зарозумілість, дратівливість, негативізм, упертість як неслухняність, лінощі, пристосовництво, корисливість – це показники «не-розвитку» всіх позитивних симптомів; 2) корисливість – усіх симптомів, крім оптимізму; 3) пристосовництво – передовсім гордості за власні досягнення (менше – прагнення до самостійності, переживання власних успіхів чи невдач, уміння співпрацювати).

Методика 1

Симптоми кризи «23 років» (21–24-річні юнаки, чоловіки).

Позитивні типові симптоми (ПТС): група I (1. Не прагне до самостійності. 2. Відсутня гордість за

власні досягнення. 3. Не хвилюється через власні успіхи чи невдачі. 4. Нездатний до співпраці. 5. Песиміст); група II (6. Поодинокі вияви прагнення до самостійності. 7. Поодинокі вияви гордості за власні досягнення. 8. Іноді хвилюється за власні успіхи чи невдачі. 9. Співпрацює епізодично. 10. Песимізм переважає оптимістичним настроєм); група III (11. Прагне до самостійності. 12. Гордий за власні досягнення. 13. Хвилюється за власні успіхи чи невдачі. 14. Уміє співпрацювати. 15. Оптиміст).

Позитивні супутні симптоми (ПСС): група 1 (1. Нездатний до самоконтролю. 2. Неадекватно оцінює свої можливості. 3. Не домагається ролі дорослого); група II (4. Поодинокі вияви самоконтролю. 5. Періодично адекватно оцінює себе. 6. Іноді домагається ролі дорослого); група III (7. Контролює себе. 8. Адекватно оцінює свої можливості. 9. Постійно домагається ролі дорослого).

Негативні типові симптоми (НТС): група I (1. Урівноважений. 2. Нелихослівний. 3. Колек-

Таблиця 1

Обробка даних карти симптомокомплексу переживань (КСП)

ПТС			ПСС			НТС			НСС		
1			1			1			1		
2			2			2			2		
3			3			3				3	
4				4		4				4	
5				5		5					5
	6			6		6					6
	7				7	7					
	8				8	8					
	9				9	9					
	10						10				
		11					11				
		12					12				
		13					13				
		14					14				
		15					15				
							16				
							17				
							18				
								19			
								20			
								21			
								22			
								23			
								24			
								25			
								26			
								27			
x 1	x 2	x 4	x 1	x 2	x 3	x 1	x 2	x 4	x 1	x 2	x 3

Таблиця 2

Зведена таблиця виявлених симптомокомплексу переживань

ПТС	ПНС	НТС	НСС	Сума

тивіст. 4. Безкорисливий. 5. Безкомпромісний. 6. Слухняний. 7. Слухається порад. 8. Не схильний до зарозумілості. 9. Працьовитий; група II (10. Іноді дратується. 11. Іноді лихослівний. 12. Іноді індивідуаліст. 13. Схильний до зиску. 14. Іноді пристосовується. 15. Іноді впертий (неслухняний). 16. Як правило, слухається порад. 17. Схильний до зарозумілості. 18. Іноді лінується); група III (19. Дратівливий. 20. Лихослівний. 21. Індивідуаліст. 22. Корисливий. 23. Пристосовується. 24. Упертий (неслухняний). 25. Негативіст. 26. Зарозумілий. 27. Лінивий).

Негативні супутні симптоми (НСС): група I (1. «Безхитрісний». 2. Допитливий); група II (3. Іноді хитрує. 4. Епізодична допитливість); група III (5. Хитрий. 6. Пізнавально-обмежений).

Примітки (констатація виявів): I. ПТС: 1–5 (невластиві кризи: $k = 1$); 6–10 (епізодичні; $k = 2$); 11–15 (виразні: $k = 4$). II. ПСС: 1–3 (невластиві: $k = 1$); 4–6 (епізодичні: $k = 2$); 7–9 (виразні: $k = 3$). III. НТС: 1–9 (невластиві: $k = 1$); 10–18 (епізодичні: $k = 2$); 19–27 (виразні: $k = 4$). IV. НСС: 1–2 (невластиві: $k = 1$); 3–4 (епізодичні: $k = 2$); 5–6 (виразні: $k = 3$).

Резюме (рівневі вияви кризи): 1) відсутні (20–29); 2) вхід у кризу або вихід з кризи (30–40); 3) помірні (41–51); 4) виразні (52–62); 5) пік (63–72).

Методика 2

Симптоми кризи «23 років» (21–24-річні дівчата, жінки).

Позитивні типові симптоми (ПТС): група I (1. Не прагне до самостійності. 2. Нездатна до самоконтролю. 3. Не хвилюється за власні успіхи чи невдачі. 4. Відсутня гордість за власні досягнення. 5. Песимістка. 6. Неадекватно оцінює свої можливості. 7. Не виявляє старанності); група II (8. Поодинокі прагнення до самостійності. 9. Ситуативний самоконтроль. 10. Іноді хвилюється за власні успіхи чи невдачі. 11. Поодинокі вияви гордості за власні досягнення. 12. Песимізм переважають оптимістичним настроєм. 13. Періодично оцінює себе адекватно. 14. Поодинокі вияви старанності); група III (15. Прагне до самостійності. 16. Контролює себе. 17. Хвилюється за власні успіхи (невдачі). 18. Характерна гордість за власні досягнення. 19. Оптимістка. 20. Адекватно оцінює свої можливості. 21. Старанна).

Позитивні супутні симптоми (ПСС): група I (1. Безвідповідальна. 2. Неорганізована. 3. Не вміє співпрацювати. 4. Не домагається ролі дорослого. 5. Не виявляє впертості як наполегливості); група II (6. Поодинокі вияви відповідальності. 7. Ситуативна організованість. 8. Співпрацює епізодично. 9. Іноді домагається ролі дорослого. 10. Пооди-

Таблиця 3

Обробка даних карти симптомокомплексу переживань (КСП)

ПТС			ПСС			НТС			НСС		
1			1			1			1		
2			2			2			2		
3			3			3			3		
4			4			4			4		
5			5			5				5	
6				6		6				6	
7				7		7				7	
	8			8			8			8	
	9			9			9				9
	10			10			10				10
	11				11		11				11
	12				12		12				12
	13				13		13				
	14				14		14				
		15			15			15			
		16						16			
		17						17			
		18						18			
		19						19			
		20						20			
		21						21			
x 1	x 2	x 4	x 1	x 2	x 3	x 1	x 2	x 4	x 1	x 2	x 3

Таблиця 4

Зведена таблиця рівнів симптомокомплексу переживань

ПТС	ПНС	НТС	НСС	Сума

нокі вияви впертості як наполегливості); група III (11. Відповідальна. 12. Організована. 13. Уміє співпрацювати. 14. Постійно домагається ролі дорослого. 15. Постійна впертість як наполегливість).

Негативні типові симптоми (НТС): група I (1. Урівноважена. 2. Безпосередня. 3. Колективістка. 4. Безкомпромісна. 5. Слухняна. 6. Незадрісна. 7. Безкорислива); група II (8. Іноді дратується. 9. Іноді хитрує. 10. Іноді індивідуалістка. 11. Іноді пристосовується. 12. Здебільшого прислухається до порад. 13. Поодинокі вияви заздрості. 14. Може бути корисливою); група III (15. Дратівлива. 16. Хитра. 17. Індивідуалістка. 18. Пристосованка. 19. Негативно ставиться до порад. 20. Задрісна. 21. Безкорислива).

Негативні супутні симптоми (НСС): група I (1. Старанна. 2. Нелихослівна. 3. Толерантна. 4. Небайдужа); група II (5. Поодинокі вияви старанності. 6. Іноді лихослівна. 7. Іноді зухвала. 8. Буває байдужою); група III (9. Недбала. 10. Лихослівна. 11. Зухвала. 12. Байдужа).

Примітки (констатація виявів): I. ПТС: 1–7 (невластиві кризи: $k = 1$); 8–14 (епізодичні: $k = 2$); 15–21 (виразні: $k = 4$). II. ПСС: 1–5 (невластиві: $k = 1$); 6–10 (епізодичні: $k = 2$); 11–15 (виразні: $k = 3$). III. НТС: 1–7 (невластиві: $k = 1$); 8–14 (епізодичні: $k = 2$); 15–21 (виразні: $k = 4$). IV. НСС: 1–4 (невластиві: $k = 1$); 5–8 (епізодичні: $k = 2$); 9–12 (виразні: $k = 3$).

Резюме (рівневі вияви кризи): 1) відсутні (23–34); 2) вхід у кризу, або вихід з кризи (35–46); 3) помірні (47–58); 4) виразні (59–70); 5) пік (71–83).

Висновки. Отже, на основі викладеного вище можемо резюмувати таке:

1. Велика нормативна криза «23 років» («криза входження в дорослість») як психогенне й соці-

альне явище життєвого шляху зіставляється з віковими інтервалами, ширшими від своєї календарної назви, яка визначається кульмінацією типової симптоматики.

2. Отримані емпіричні дані унеможливають суб'єктивне тлумачення її змісту й екстраполюються для розуміння особливостей наступних вікових нормативних криз.

3. Найближчими дослідницькими перспективами є вдосконалення наявного й розроблення новітнього дослідницького інструментарію для вивчення психології таких криз і суміжних із ними стабільних періодів уже в старших життєвих стадіях (наприклад, мала криза «27 років», велика криза «33 років»).

ЛІТЕРАТУРА:

1. Рум'янцев Н. Педологія. Наука про дітей. Початок, розвиток, відношення до педагогіки / за ред. В. Сімовича. Харків ; Берлін : Наркомосвіта УРСР, 1922. 96 с.
2. Кондратенко Л. О. Питання періодизації психічного розвитку в історії вітчизняної психології (кінець XIX – початок XXI століття). *Актуальні проблеми сучасної української психології* : наукові записки Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України / за ред. С. Д. Максименка. Київ : Нора-Друк, 2003. Вип. 23. С. 146–156.
3. Поліщук В. М. Віковий кризовий розвиток людини від дня народження до дорослості. Суми : ПФ «Видавництво «Університетська книга», 2022. 459 с.
4. Поліщук В. М., Поліщук С. А. Нормативні кризи як феномен вікового розвитку. *Psychological patterns of social processes and personality development in modern society* : Scientific monograph. Riga, Latvia : Baltija Publishing, 2023. 524 p. С. 348–370.

ОПТИМІЗАЦІЯ ФОРМУВАННЯ ЦІННОСТЕЙ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

OPTIMIZATION OF VALUE FORMATION OF HIGHER EDUCATION STUDENTS

Стаття присвячена актуальній проблемі дослідження і оптимізації формування цінностей здобувачів вищої освіти в умовах сучасних світових соціально-політичних змін. Підкреслено, що на теперішньому етапі трансформації українського суспільства важливим завданням стає усвідомлення змін у системі цінностей молоді, зокрема здобувачів вищої освіти, які є основою майбутнього країни. Розглядаються ключові чинники, що впливають на процес формування цінностей, серед яких особливу роль відіграють соціальне середовище, глобальні зміни, культурно-історичні чинники, освіта, державна політика. Дослідження базується на анкетуванні здобувачів вищої освіти міста Кам'янського, яке дало змогу визначити сучасні тенденції у пріоритетах, ціннісних орієнтаціях, бажаннях і проблемах молоді. У результаті аналізу виявлено, що серед найбільш значущих цінностей молодих людей виділяються сімейне щастя, самовдосконалення, фінансова стабільність, здоров'я, а також прагнення до свободи та самостійності в ухваленні рішень. Молодь прагне реалізувати свої таланти та здібності, але водночас значна частина респондентів вказує на відсутність стабільності та впевненості в майбутньому через соціально-економічні труднощі. Більшість молодих людей усвідомлюють значення суспільних відносин, однак зазначають важливість обережного ставлення до довіри у взаємодії з іншими. Особливий акцент – на формуванні цінностей як основи консолідації українського суспільства, що набуває особливого значення в умовах війни. Запропоновано орієнтований на практику підхід, який акцентує на необхідності розвитку відповідальної, соціально активної особистості, готової до викликів сучасного світу. Наголошено, що виховання молоді має базуватися на інтеграції національних і загальнолюдських цінностей, сприяти формуванню світогляду, здатного підтримувати соціальну стабільність, сталому розвитку держави.

Ключові слова: цінності, молодь, здобувачі вищої освіти, оптимізація, соціальне середовище.

The article is devoted to the urgent problem of research and optimization of the formation of values of higher education students in the conditions of modern global socio-political changes. It is emphasized that at the current stage of transformation of Ukrainian society, an important task is to realize changes in the system of values of youth, in particular, higher education students, who are the basis of the future of the country. The key factors influencing the process of value formation are considered, among which the social environment, global changes, cultural and historical factors, education, state policy play a special role. The study is based on a survey of higher education students in the city of Kamianske, which made it possible to determine modern trends in priorities, value orientations, desires and problems of youth. As a result of the analysis, it was found that among the most significant values of young people stand out family happiness, self-improvement, financial stability, health, as well as the desire for freedom and independence in decision-making. Young people strive to realize their talents and abilities, but at the same time, a significant part of the respondents indicate a lack of stability and confidence in the future due to socio-economic difficulties. Most young people are aware of the importance of social relations, but note the importance of a cautious attitude to trust in interaction with others. Special emphasis is placed on the formation of values as the basis for the consolidation of Ukrainian society, which becomes especially important in times of war. A practice-oriented approach is proposed, which emphasizes the need to develop a responsible, socially active personality, ready for the challenges of the modern world. It is emphasized that the education of young people should be based on the integration of national and universal values, contribute to the formation of a worldview capable of supporting social stability and contributing to the sustainable development of the state.

Key words: values, youth, higher education applicants, optimization, social environment.

УДК 159.922.7
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2025.71.22>

Редькіна Г. М.

к.політ.н., доцент,
доцент кафедри соціально-психологічних і гуманітарних наук
Дніпровський державний технічний
університет

Постановка проблеми. На сучасному етапі розвитку українського суспільства перед науковцями постає досить складне завдання – осмислити процеси трансформації всіх сфер людського життя, які, без винятку, тією чи іншою мірою піддаються впливу. Процеси змін економічного, політичного, соціального, культурного життя XXI ст. все наполегливіше заявляють про себе. Людство ввійшло до нової реальності, де війни стають світовими, створюються принципово нові способи отримання енергії, іде розвиток глобальних засобів масової інформації та світової мережі «Інтернет», активно використовується штучний інтелект.

Сучасні суспільні процеси стосуються всіх без винятку. Особливо це стосується молодіжного середовища та його системи цінностей. На початку XXI ст. розвиток і світогляд молоді зазна-

ли великих змін. Порівняно з попередніми роками молодь стає більш розкутою та самостійною, починає орієнтуватись у сучасному суспільстві. Але не завжди самостійність є позитивним явищем, адже підлітки, які стикаються з досить сумними реаліями життя, стають цинічними та байдужими до навколишнього світу, погіршуються їхні взаємини з батьками. Існує багато стереотипів, у яких молодь сприймається як єдине ціле. Але молоді, як і люди різного віку, істотно відрізняються один від одного. Здобувачі вищої освіти, як представники молоді, є досить широкою соціально-демографічною групою, яка становить основу майбутнього. Адже саме її сьогоднішні представники – це керівники держав, урядів, науковці в найближчому майбутньому. Саме від принципів життя сучасної молоді залежить майбутнє суспільства загалом.

Усе вищенаведене доводить, що вивчення цінностей здобувачів вищої освіти є актуальним для сучасного розвитку суспільства.

Аналіз останніх досліджень і публікацій.

У соціально-філософській і психологічній літературі ціннісні орієнтації особистості розглядаються в дослідженнях В.Бакірова, В.Васютинського, Є.Головахи, Г.Костюка, С.Максименка, Н.Паніної, А.Ручки, А.Маслоу, К.Роджерса, В.Франкла й інших. Істотний внесок у світову науку та практику дослідження молодіжних проблем зробили Л.Фойер, З.Фройд, Л.Шелефф та інші. К.Манхейм розглянув проблему молодіжної культури в межах концепції соціалізації; М.Мід ґрунтовно розробила соціокультурну динаміку міжпоколінного зв'язку; М.Карват, Ф.Малер, В.Мілянська, Л.Розенмаєр представили інтеграційний підхід, за яким молодь є не тільки особливим об'єктом, але й замкнутим у собі предметом вивчення. Не досить вивчені й потребують подальшого розгляду питання, пов'язані з емпіричними дослідженнями, оптимізацією формування цінностей здобувачів вищої освіти.

Метою статті є визначення особливостей ціннісних орієнтацій і моделі оптимізації формування цінностей здобувачів вищої освіти в Україні.

Виклад основного матеріалу. Наукова основа вивчення цінностей сягає корінням у галузі психології, соціології, антропології. У психології цінності вивчаються як частина особистості. Цінності розглядаються як внутрішні переконання, що керують поведінкою і впливають на ухвалення рішень. У загальній психології вивчення цінностей – це аналіз вищих мотиваційних структур життєдіяльності. У соціальній психології сфера цінностей стосується дослідження соціалізації індивіда, його адаптації до групових норм і вимог. У педагогіці – це цілий напрям, що базується на аксіологічному підході, у якому досліджується взаємозв'язок процесу формування ціннісних орієнтацій і педагогічного процесу.

У 30-ті рр. XX ст. цінності як елементи структури особистості розробляли соціальні психологи, зокрема Дж.Мід, основоположник символічного інтеракціонізму. Цінності Дж.Мід трактував суто як засіб контролю над поведінкою особистості. Подальший розвиток ціннісної проблематики в межах американської соціології зумовлювався суперечностями між об'єктивною природою цінностей та їхньою залежністю від суб'єкта й оціночних суджень [5].

Уявлення про систему цінностей особистості як ієрархію її переконань набуло поширення в американській соціальній психології. Одним із найпоширеніших підходів до вивчення цінностей є концепція М.Рокича. Учений стимулював жвавий інтерес до цінностей серед психологів тим, що запропонував чітке визначення поняття «цінності», розробив інструментарій, який є легким у використанні. У теорії М.Рокича під цінностями розуміється вид переконань, що має центральне положення в інди-

відуальній системі переконань. Цінності є керівними принципами життя, які визначають те, як необхідно поводитися людині [6].

У 90-х рр. XX ст. Ш.Шварц розробив новий теоретичний і методологічний підхід до вивчення цінностей на основі концепції М.Рокича про існування термінальних та інструментальних цінностей, а також, на основі власної концепції про мотиваційну мету, ціннісних орієнтацій і універсальності базових людських цінностей [7].

Психологічні механізми формування цінностей включають різні чинники, серед яких система освіти, діяльність політичних організацій, трудовий колектив, засоби масової пропаганди, ідеали, місце проживання, рівень політичних знань, професійна зацікавленість, твори мистецтва, літератури, психологічні характеристики особистості, сім'я. Важливо зазначити, що процес формування цінностей передбачає усвідомлення необхідності повсякденної роботи над собою, пізнання та самопізнання, активність у саморозвитку та самовираженні, побудову системи цінностей та ідеалів, гуманістичне ставлення до людей, здатність до творчої діяльності [1]. Отже, цінності є узагальнювальним поняттям для таких явищ духовного життя, як ідея чи ідеал, моральна норма, художній твір. Підвищений інтерес науковців до проблеми цінностей є результатом більш поглибленого розуміння природи людського пізнання, яке у процесі трансформації набуває нових ознак і допомагає особистості пристосуватися до якісно нових соціально-культурних умов життя [2, с. 99].

Молодь є соціально-демографічною групою, що переживає період становлення соціальної зрілості, адаптації до світу дорослих і майбутні зміни. У цей період людина переживає важливий етап сімейної та позасімейної соціалізації, процес становлення особистості, навчання, засвоєння цінностей, норм, настанов, зразків поведінки, прийнятих у даному суспільстві. Базові цінності особистості формуються в період так званої первинної соціалізації індивіда, до 18–20 років, а потім стають досить стабільними, суттєво змінюються лише у кризові періоди життя людини та її соціального середовища. Саме в цей період особистість активно залучається до політичного процесу, громадської діяльності, у молодій людині починають формуватися політична свідомість і самосвідомість, норми поведінки. На соціалізацію особистості впливають багато політичних (держава, політичні партії та рухи) та неполітичних чинників (сім'я, школа, церква, неформальні групи, ЗМІ), які залученням молоді людини в систему суспільно-політичних відносин готують її до засвоєння поширених у суспільстві норм, цінностей політичної культури, вироблення на їхній основі власної політичної та громадянської позиції [4, с. 63–68].

Щоб визначити теперішній стан цінностей здобувачів вищої освіти, у вересні 2024 р. було про-

ведене комплексне дослідження за допомогою анкетування на тему: «Цінності здобувачів вищої освіти», у м. Кам'янському. Цільовою групою стали здобувачі вищої освіти віком від 18 до 35 років. Усього опитано 402 особи, з яких 61 % становили жінки, 40 % – чоловіки.

Респондентам було запропоновано дати відповідь на питання стосовно їхнього бажання переїхати до іншої країни. Бажання переїхати за кордон виявили 38 % опитаних, 28 % радше хотіли б переїхати, 17 % радше не хотіли б покидати країну, 11 % респондентів не змогли дати відповіді на це питання, лише 6 % чітко зазначали своє бажання жити в Україні.

Більш за все у своєму житті молодь м. Кам'янського хотіла б досягнути сімейного щастя (64 %), особистого розвитку (40 %), бути вільними та незалежними у своїх рішеннях і вчинках, мати можливість реалізувати свої таланти та здібності (по 39 %), знайти добрих і вірних друзів (29 %) та мати багатство (22 %).

Поняття «успіх» і «уявлення про успіх» безпосередньо пов'язані із цінностями кожної особистості. Вони належать до тих чинників, що визначають систему ціннісних пріоритетів, слугують основою визначення життєвої стратегії особистості. У 2024 р. питання «На Ваш погляд, більше всього допомагає досягнути життєвого успіху <...>» було поставлено здобувачам вищої освіти м. Кам'янського. Відповіді були такі: працелюбність, професіоналізм, ділові якості – 34 %, уміння використовувати будь-які засоби для досягнення цілей – 24 %, власний інтелект – 18 %, вдача та наявність стартового капіталу – по 7 % відповідно.

Молоді здобувачі вищої освіти м. Кам'янського вважають, що їхнє життя залежить як від них особисто, так і від зовнішніх обставин, про що свідчить 35 % відповідей на це питання. 26 % респондентів вважають, що саме від них залежить, яким чином складеться їхнє життя, 24 % зазначили, що більшою мірою від них, ніж від зовнішніх обставин, залежить те, як складеться їхнє життя. 12 % опитаних не змогли дати відповіді на це питання. Таких, хто вважає, що здебільшого від зовнішніх обставин, аніж від них самих залежить їхнє подальше життя, було лише 2 %. Лише 1 % опитаних думає, що їхнє подальше життя залежить тільки від зовнішніх обставин.

Світ, у якому ми нині живемо, складним світом. І те, що нас спіткала така проблема, як занепад моральних принципів, є наслідком нашого національного занепаду. Багато людей зовсім не цінять щирість, справедливість, дружбу, любов. Люди перестали довіряти один одному. Люди стають жорстокими один до одного. Війна прийшла в дім кожного українця. Кожного дня із засобів масової інформації ми чуємо про жахливі випадки того, що відбувається на війні, убивства, терористичні акти, шахрайство, це ще далеко не кінець цього жахливого списку. Водночас сучасна кам'янська молодь схильна довіряти людям. Про це свідчать

результати відповідей на питання: «Якої думки Ви зазвичай дотримуетесь?». Було встановлено, що 45 % здобувачів вищої освіти вважають, що потрібно бути дуже обережним з довірою до інших людей. 19 % упевнені, що більшості людей можна довіряти. 17 % опитаних говорять, що не потрібно довіряти людям. Стільки ж (17%) не змогли відповісти на це питання. 2 % респондентів дали свій варіант – відповіли народним прислів'ям «Довіряй, але перевірай».

Помітне місце у структурі суспільства належить молоді, тому не дивно, що її соціальне самопочуття є одним із головних показників його розвитку. Щоб формування молоді відбувалось адекватно суспільним процесам, необхідно визначити її роль і місце в суспільстві, з'ясувати її проблеми та визначити цінності. Під час нашого дослідження респондентам було запропоновано вибрати, що є важливим у житті саме для них. На першому місці важливим є матеріальне становище, гроші (відсутність матеріальних труднощів) – 54 %, на другому місці – здоров'я (здоровий спосіб життя) – 53 %, на третьому – сімейне щастя – 50 %.

Було встановлено, що над усе здобувачів вищої освіти турбує відсутність стабільності, упевненості в майбутньому, що зазначили 49 % респондентів. Важке матеріальне становище непокоїть 20 % респондентів. Власне здоров'я та здоров'я близьких – 14 % опитаних. Загалом, 12 % здобувачів вищої освіти зазначили, що їх нічого не турбує. Не змогли дати відповіді на це питання 2 %. По 1 % вибрали проблеми, які пов'язані з навчанням, відсутність вірних друзів і незадовільний розвиток культури.

Підбиваючи підсумки дослідження, зазначимо, що більшість опитаних здобувачів вищої освіти відчують вплив світових змін на собі. Більшість молодих людей хотіли б поїхати з України за кордон. Понад усе у своєму житті здобувачі вищої освіти м. Кам'янського хотіли б досягнути сімейного щастя, особистого розвитку, мати можливості реалізувати свої таланти та здібності, бути вільними та незалежними у своїх рішеннях і вчинках, знайти добрих і вірних друзів. Здобувачі вищої освіти вважають, що те, як складеться їхнє життя, залежить як від них самих, так і від зовнішніх обставин. У досягненні життєвого успіху допомагають працелюбність, професіоналізм, ділові якості. Також не менш важливими для респондентів є вміння використовувати будь-які засоби для досягнення цілей і власний інтелект. Більшість респондентів вважають, що потрібно бути дуже обережним з довірою до людей, про що висловились більшість. Найважливішим у житті здобувачів вищої освіти є матеріальне становище, гроші (відсутність матеріальних труднощів), здоров'я (здоровий спосіб життя), сімейне щастя, власне самовдосконалення (постійний духовний і фізичний розвиток), наявність хороших і вірних друзів. Серед турбот, яких зараз зазнають молоді люди, переважають відсутність стабільності та впевне-

ності в майбутньому, а також важке матеріальне становище.

Оптимізація формування системи цінностей молодих здобувачів вищої освіти має здійснюватися на засадах практико-орієнтованого підходу на основі урізноманітнення форм роботи з молоддю з метою виховання самостійної особистості, відповідальної за власне життя та життя країни, активного члена громадянського суспільства. Одним із головних завдань молодіжної політики в умовах війни РФ проти України має стати формування в молоді національних цінностей як світоглядних засад української громадянської ідентичності. Це є фундаментом консолідації українського суспільства та світового українства, сприятиме сталому розвитку держави, що особливо важливо в умовах захисту територіальної цілісності України від російської терористичної агресії.

Для успішної оптимізації формування системи цінностей молодих здобувачів вищої освіти необхідне дотримання таких умов [3, с. 128–132]:

1. Повернення до історичних культурних цінностей – включення історичних культурних норм в ідеологічну парадигму дозволить почати процес заміщення матеріальних норм і відповідних цінностей у моралі молодого покоління зокрема й суспільства загалом. Не варто забувати, що перспектива розвитку українського суспільства залежить від тих цінностей, які молоде покоління усвідомлено вибере й усвідомить.

2. Любов до ближнього. Феномен любові каталізує процес «ревізії» цінностей, результатом якої буде включення духовних норм у мораль як молодого покоління, так і суспільства загалом. Це стане причиною прояву прогресивної тенденції в розвитку соціуму.

3. Свобода особистості в рамках закону: свобода є однією з основоположних цінностей, які необхідні для реалізації принципу соціальної справедливості. Саме ступінь свободи особистості визначає прогресивну тенденцію в розвитку соціуму.

4. Сім'я як основа суспільства. Максимальна підтримка сім'ї з боку держави, насамперед – матеріальна. Це може бути виражено в безвідсоткових кредитах на будівництво або купівлю житла, економічно обґрунтованій матеріальній допомозі багатодітним сім'ям та іншому.

5. Рівний доступ до освіти. Якісна освіта всіх рівнів має бути доступна для представників будь-яких класів (груп). Водночас вона має відповідати здібностям індивіда.

6. Самовдосконалення й активне пізнання світу мають привести до девальвації матеріальних цінностей в українському суспільстві.

7. Розумна пропорційність між приватною, державною та колективною власністю на засоби виробництва. Необхідно виходити з таких критеріїв, як безпека країни, максимальна здатність держави / суспільства.

Дотримання принципу соціальної справедливості неминуче сприятиме спрямованим трансформаціям ціннісних настанов свідомості. Пріоритетними мають стати такі напрями молодіжної політики, реалізація яких надасть молоді можливості для самостійного вирішення проблем, які виникають. Тільки такий підхід буде сприяти поліпшенню якості життя переважної більшості молоді та розвитку країни загалом.

Висновки та перспективи подальших досліджень. В умовах глибокої трансформації суспільних відносин, а також війни, значна частина української молоді втратила позитивні життєві орієнтири, можливість реалізації життєвих планів і прагнень. Більшість української молоді непокоїться за своє майбутнє, за матеріальне становище, за власне здоров'я та здоров'я своїх близьких. Незважаючи на те, що в нашому суспільстві переважають більш матеріальні цінності (про що свідчать відповіді респондентів у проведених дослідженнях), непорушними все ж таки залишаються кохання, сім'я та дружба. Підбиваючи підсумки, можна сказати, що зараз потрібна реальна підтримка з боку держави, її безпосередня участь у створенні умов для розвитку беззахисних паростків свідомості української молоді. Зрозуміло, що це потребує додаткового фінансування і уваги, а у країні точиться війна, купа економічних і політичних проблем. Але якщо нині ніхто не виховає молодих українців з нормальною, не деформованою системою цінностей, завтра вже нікому буде будувати правову демократичну державу, можливо, і нікому буде називатися українцями взагалі. Більшість сучасних здобувачів вищої освіти є майбутньою інтелектуальною елітою нашого суспільства, яка завжди була і, хотілось би сподіватися, буде головним продуцентом ціннісно-нормативної системи всього суспільства. Зауважимо, що подальші дослідження цінностей здобувачів вищої освіти є вкрай актуальними та доречними, оскільки є важливим показником того, що відбувається в контексті світових змін. Отже, зазначені висновки та перспективи є лише деякими з можливих напрямів для дослідження та розуміння перспектив вивчення і оптимізації формування цінностей здобувачів вищої освіти в Україні. Кожен з них потребує подальшого аналізу та глибокого наукового вивчення.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Карпова І. Зміст ціннісних орієнтацій сучасної студентської молоді. URL: <http://sur.li/vbsuma> (дата звернення: 11.01.2025).
2. Редькіна Г., Зуєвська М. Функції і фактори психологічних механізмів формування ціннісних орієнтацій як теоретична основа вивчення цінностей. *Актуальні проблеми юриспруденції та психології* : матеріали IV Всеукраїнської наук.-практичної конференції, м. Дніпро, 15 грудня 2023 р. Дніпро : ВВПЗ «Дніпровський гуманітарний університет», 2023. 218 с. С. 95–100.

3. Щербакова Н. Трансформація ціннісних орієнтацій сучасної української молоді: соціально-філософський аналіз : дис. ... канд. філос. наук : 09.00.03. Київ, 2017. 196 с.

4. Юсупова М., Куличенко В. Особливості ціннісних орієнтацій студентської молоді. *Нова педагогічна думка* : матеріали X Міжнародної науково-методичної конференції «Європейський простір вищої освіти як основа розвитку суспільства знань». 2012. № 1. Ч. 1. С. 63–68.

5. Mead G. H. Fragments on ethics. Mind, self, and society from the perspective of a social behaviorist.

URL: <https://www.marxists.org/reference/subject/philosophy/works/us/mead2.htm> (дата звернення: 21.02.2025).

6. Rokeach M. The nature of human values. URL: <https://archive.org/details/natureofhumanval00roke> (дата звернення: 21.02.2025).

7. Schwartz S. H., Ros V. Value priorities in West European nations: A crosscultural perspective. URL: https://www.researchgate.net/publication/232574550_Value_priorities_in_West_European_nations_A_cross-cultural_perspective (дата звернення: 21.02.2025).

СЕКЦІЯ 6 ПСИХОЛОГІЯ ОСОБИСТОСТІ

ІНДИВІДУАЛЬНІ ТА СОЦІАЛЬНІ РЕСУРСИ ЯК ПРЕДИКТОРИ ЕМОЦІЙНОГО СПРИЙНЯТТЯ МАЙБУТНЬОГО

INDIVIDUAL AND SOCIAL RESOURCES AS PREDICTORS OF EMOTIONAL PERCEPTION OF THE FUTURE

Статтю присвячено актуальній проблемі емоційного сприйняття майбутнього українцями, що характеризує індивідуальні очікування, адаптацію до змін та психологічну стійкість в умовах російської агресії.

Дослідження ґрунтується на даних всеукраїнського опитування ($n = 4101$), проведеного компанією «Група «Рейтинг» за фінансової підтримки Проєкту USAID «Трансформація комунікацій» у червні – липні 2024 року. Опитування здійснювалося комбінованим методом CATI-CAWI.

Кореляційний аналіз виявив біполярну структуру емоційного сприйняття майбутнього. Багатовимірне шкалювання виокремило два виміри: валентність (позитивні/негативні емоції) та активацію (залученість). Інтегральний індекс емоційного сприйняття майбутнього побудовано як різницю суми позитивних (оптимізм, радість, упевненість, задоволеність, надія, інтерес) та суми негативних (байдужість, безвихідність, розгубленість, песимізм, тривога, страх) емоцій.

Множинний регресійний аналіз підтвердив статистично значущий вплив предикторів, що відображають індивідуальні та соціальні ресурси, на емоційне сприйняття майбутнього. Скориговане значення R^2 моделі становило 0,13 (помірний ефект).

В емоційному сприйнятті майбутнього значну роль відіграє впевненість у своїх силах, рішучість у досягненні цілей та ініціатива й самостійність під час розв'язання життєвих проблем ($\eta^2 p = 0,05$, малий до помірного ефект). Менший вплив мають самооцінка здоров'я ($\eta^2 p = 0,02$, малий ефект), вік й очікувана підтримка від громади ($\eta^2 p = 0,01$, малий ефект). Позитивний вплив на сприйняття майбутнього здійснюють більша особистісна ефективність, краща базова матеріальна забезпеченість, очікувана соціальна підтримка, краща самооцінка здоров'я, старший вік, звернення до духовних практик. Своєю чергою, негативний вплив на емоційне сприйняття майбутнього чинять проживання в місті та більший обсяг соціально-політичних знань.

Посилення особистісної ефективності та розвиток механізмів соціальної підтримки можуть сприяти зростанню позитивних очікувань українців щодо майбутнього.

Ключові слова: емоційне сприйняття майбутнього, індивідуальні ресурси, соціальні ресурси, психологічна стійкість, особи-

стісна ефективність, соціальна підтримка, емоції, війна, українське суспільство.

The article addresses the relevant issue of Ukrainians' emotional perception of the future, which characterizes individual expectations, adaptation to change, and psychological resilience under conditions of Russian aggression.

The research is based on data from a nationwide survey ($n = 4101$) conducted by "Rating Group" with financial support from the USAID Project "Communication Transformation" in June – July 2024. The survey was conducted using a combined CATI-CAWI methodology.

Correlation analysis revealed a bipolar structure of emotional perception of the future. Multidimensional scaling identified two dimensions: valence (positive / negative emotions) and activation (engagement). An integral index of emotional perception of the future was constructed as the difference between the sum of positive emotions (optimism, joy, confidence, satisfaction, hope, interest) and the sum of negative emotions (indifference, hopelessness, confusion, pessimism, anxiety, fear).

Multiple regression analysis confirmed a statistically significant influence of predictors reflecting individual and social resources on the emotional perception of the future. The adjusted R^2 value of the model was 0.13 (moderate effect). In the emotional perception of the future, self-confidence, determination in achieving goals, and initiative and independence in solving life problems play a significant role ($\eta^2 p = 0.05$, small to moderate effect). Self-assessment of health ($\eta^2 p = 0.02$, small effect), age, and expected support from the community ($\eta^2 p = 0.01$, small effect) have less influence. Positive impacts on the perception of the future come from greater personal effectiveness, better basic material security, expected social support, better self-assessment of health, older age, and engagement in spiritual practices. In turn, living in a city and greater volume of socio-political knowledge have a negative impact on emotional perception of the future.

Strengthening personal effectiveness and developing mechanisms of social support can contribute to the growth of positive expectations of Ukrainians regarding the future.

Key words: emotional perception of the future, individual resources, social resources, psychological resilience, personal effectiveness, social support, emotions, war, Ukrainian society.

УДК 159.92:316.4
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2025.71.23>

Бова А. А.

к.соціол.н., старший науковий співробітник
відділу соціальних структур
Інституту соціології Національної академії наук
України

Вступ. Емоційне сприйняття майбутнього постає важливим аспектом сучасних психологічних та соціальних досліджень, оскільки формує як індивідуальні, так і суспільні очікування. Тривала

російська збройна агресія проти України призвела до великих втрат, масштабного внутрішнього переміщення населення та спричинила постійні загрози безпеці. Наслідки війни породжують як об'єктивні

труднощі, так і суб'єктивне відчуття невизначеності, що безпосередньо позначається на емоційному спектрі. Ці емоційні реакції стають призмою, крізь яку українці конструюють образ свого майбутнього та майбутнього держави.

У складному політичному й соціально-економічному контексті сучасної України особливої значущості набуває дослідження чинників, що впливають на ставлення до майбутнього. Різноманітні ресурси індивіда можуть бути як стабілізуючими, так і дестабілізуючими елементами, що визначають полярність емоційного сприйняття перспектив – від позитивного до негативного бачення.

Емоції, пов'язані з оцінками власного майбутнього, є важливими індикаторами психологічної стійкості особистості в кризових умовах. Водночас аналогічні емоційні реакції щодо майбутнього України відображають рівень колективної стійкості й соціальної згуртованості, що набуває критичного значення в умовах зовнішньої агресії та внутрішніх трансформацій.

Аналіз останніх досліджень і публікацій.

Підґрунтям для нашого дослідження стали праці відомої української дослідниці Олени Злобіної. Вона акцентує на тому, що емоційні стани населення є чутливим показником соціальних змін [1]. У фокусі її наукових інтересів – концепція емоційних факторів життєстійкості [2].

До нашого дослідження дотична також низка підходів, що пояснюють механізми взаємозв'язку між ресурсами особистості, соціальними відносинами та емоційними станами.

Згідно з теорією збереження ресурсів (Conservation of Resources, COR Theory) Стівена Гобфолла [3], загроза втрати ресурси є основним джерелом стресу, тоді як їх накопичення сприяє психологічному благополуччю. Ресурси поділяються на кілька типів, включно з: матеріальними благами (об'єкти), психологічними характеристиками (особистісні риси), соціальними зв'язками (умови), енергетичними ресурсами (час, гроші, знання).

У межах теорії обміну ресурсами Урієля Фoa [4] виокремлюється шість ключових категорій ресурсів – матеріальні (гроші, товари та послуги) та нематеріальні (любов, статус, інформація). Соціальні взаємодії ґрунтуються на обміні цими ресурсами. Якість обміну визначає стабільність міжособистісних відносин.

Важливим доповненням до ресурсного підходу є концепції, що фокусуються на психології особистості. Теорія самоефективності Альберта Бандури [5] підкреслює роль віри у власні здібності як ключового чинника формування позитивних очікувань щодо майбутнього. Концепція психологічного капіталу Фреда Лютанса [6] розширює це розуміння, включно з надією, стійкістю та оптимізмом як важливими компонентами позитивного світогляду (модель HERO).

Теорії соціального капіталу, запропоновані П'єром Бурдьє [7], Джеймсом Коулменом [8]

і Робертом Патнемом [9], а також теорія соціальної вбудованості Марка Грановеттера [10] демонструють, що соціальні зв'язки та рівень інтеграції в соціальні мережі є ресурсом, який розширює потенціал індивідів та сприяє реалізації їхніх цілей.

Аналіз літератури свідчить про необхідність поєднати різні теоретичні підходи для повноцінного розуміння феномену емоційного сприйняття майбутнього. Ресурсний підхід Гобфолла та категоризація ресурсів Фoa створюють методологічне підґрунтя для оцінки матеріальних та нематеріальних активів, що визначають емоційну резистентність особи. Водночас психологічні концепції самоефективності Бандури й психологічного капіталу Лютанса наголошують на суб'єктивному вимірі – когнітивних та емоційних компонентах, що можуть опосередковувати вплив об'єктивних факторів на сприйняття майбутнього.

Зазначимо, що при емпіричній верифікації такого комплексного явища, як емоційне сприйняття майбутнього, варто враховувати принципову обмеженість будь-якої окремої дослідницької парадигми, особливо в контексті оцінювання індивідом власних перспектив в умовах війни.

Мет дослідження – визначити вплив індивідуальних та соціальних ресурсів на емоційне сприйняття населенням України свого майбутнього.

Виклад основного матеріалу. Емоційне сприйняття майбутнього – це психоемоційний конструкт, що відбиває афективну оцінку індивідом своєї часової перспективи.

Ресурс – це динамічна система психологічних, матеріальних, духовних та соціальних засобів, доступних індивіду або соціальній групі, що сприяє адаптації до середовища, зменшенню невизначеності та забезпечує потенціал для розвитку. Ресурси виконують подвійну функцію: захисну (буфер між зовнішніми викликами та внутрішньою стабільністю) й трансформаційну (основа для особистісного зростання та соціальної інтеграції). Їхня ефективність визначається як індивідуальною здатністю до акумуляції та використання, так і контекстуальними умовами двох взаємопов'язаних вимірів: соціального простору (конкретні соціальні структури, інституції, мережі взаємодій і розподіл позицій у суспільстві) та символічного простору (системи значень, цінностей, норм та культурних кодів, що наділяють ресурси певним статусом та визначають правила їх обміну й інтерпретації).

Модель емоційного сприйняття майбутнього ґрунтується на трьох групах чинників: демографічних характеристиках, індивідуальних та соціальних ресурсах.

Демографічні характеристики, що розглядаються як індикатори соціально-структурної позиції індивіда, представлені віком респондентів, який пов'язаний накопиченим життєвим досвідом, та типом населеного пункту, що відбиває особливості соціального середовища.

До індивідуальних ресурсів належать: самооцінка здоров'я як показник особистого благо-

получчя; рівень матеріального забезпечення, що формує основу онтологічної безпеки, знижує тривожність щодо майбутнього та сприяє формуванню позитивних очікувань; особистісна ефективність, яка відображає переконаність індивіда у власній здатності успішно виконувати завдання та долати перешкоди; соціально-політична компетентність, що визначає критичність осмислення майбутнього; духовні практики як механізм психологічної саморегуляції.

Соціальні ресурси охоплюють очікувану підтримку від найближчого оточення – сусідів та членів громади. Така соціальна підтримка слугує додатковим джерелом емоційної стабільності.

У цьому дослідженні застосовано концептуальний підхід, за яким індивідуальні ресурси трактуються в розширеному сенсі, охоплюючи не лише особистісні характеристики, а й економічні, психологічні та ціннісні аспекти життєдіяльності індивіда. Натомість соціальні ресурси розглядають через вужчу призму, фокусуючись переважно на соціальному капіталі як потенціалі мережевої підтримки. Таке розмежування дає змогу зосередитися на внутрішніх можливостях особистості протистояти викликам, не применшуючи при цьому значення зовнішніх соціальних зв'язків, проте не включаючи до аналізу інші важливі виміри соціальних ресурсів, як-от соціальний статус та соціальні ролі.

Емпіричною базою дослідження слугували результати всеукраїнського опитування, реалізованого компанією «Група «Рейтинг» за фінансової підтримки Проєкту USAID «Трансформація комунікацій». Польовий етап тривав з 27 червня до 6 липня 2024 року. Опитування охопило підконтрольну територію України (за винятком тимчасово окупованих територій та районів без українського мобільного зв'язку) й проведено з використанням комбінованої методології CATI-CAWI ($n = 4101$). Вибірка зважена.

Змінні. В опитуванні використовували запитання множинного вибору, що дало змогу респондентам обрати будь-яку кількість почуттів із 12 запропонованих, які виникають при думках про своє майбутнє. Вибір певної емоції кодувався як 1, а відсутність вибору – як 0. Вихідні дані представлено у вигляді 12 бінарних змінних.

Залежною змінною був *індекс емоційного сприйняття майбутнього*, який розраховувався на основі підсумовування балів за відповідями: позитивні емоції (оптимізм, радість, впевненість, задоволеність, надія, інтерес) оцінювалися в +1 бал, негативні (байдужість, безвихідність, розгубленість, песимізм, тривога, страх) – у –1 бал. Значення індексу варіюється від –6 до 6, де вищі показники відповідають більш позитивному уявленню про майбутнє.

Незалежні змінні.

Змінна *Вік* показує кількість повних років респондента на момент проведення опитування. Вищі значення змінної вказують на старший вік респондента.

Нова бінарна змінна *Тип населеного пункту* фіксує місця проживання респондентів. Для спрощення всі населені пункти були згруповані у дві категорії: «село» (1) та «місто» (2).

Вік та місце мешкання респондента були демографічними факторами, що визначають соціальний контекст та можуть впливати на емоційне сприйняття майбутнього. Ресурси вимірюються через самооцінку респондентів і відображають їх суб'єктивне сприйняття власних можливостей та обмежень.

Ресурси поділяються на *індивідуальні* (вітальні, компетентнісні й ціннісно-сміслові ресурси) та *соціальні*.

Вітальні ресурси містять самооцінку здоров'я та базове матеріальне забезпечення. Вони відображають рамки можливостей індивіда.

Змінна *Самооцінка здоров'я* вимірювала самооцінку стан свого здоров'я за 5-бальною шкалою, де 1 відповідало «дуже поганий», а 5 – «відмінний».

На основі окремих індикаторів методики «Інтегральний індекс соціального самопочуття» (IICC-20) [11] сконструйовано три інтегральні індекси: індекс базового матеріального забезпечення, індекс особистісної ефективності та індекс соціально-політичних знань.

Первинний відповіді на підзапитання табличного питання «Чого з наведеного вам не вистачає?» було перекодовано в трибальну шкалу: відповідь «не вистачає» (1) отримала значення 0, варіанти «важко сказати, вистачає чи ні» (2) та «не цікавить» (4) було об'єднано в категорію 1, а відповідь «вистачає» (3) отримала нове значення 2. Кожен індекс є середнім балом за групою відповідних підзапитань. Мінімальне значення вказаних індексів дорівнює 0, максимальне – 2.

Індекс базового матеріального забезпечення відображає суб'єктивну оцінку нестачі – достатності базових матеріальних благ на основі відповідей респондентів про наявність необхідного одягу, хорошого житла, необхідних меблів та можливість купувати найнеобхідніші продукти.

Ресурси поділяються на *індивідуальні* (вітальні, компетентнісні та ціннісно-сміслові) й *соціальні*.

Компетентнісні ресурси містять особистісну ефективність та соціально-політичні знання.

Індекс особистісної ефективності вимірює суб'єктивну оцінку нестачі – достатності особистісних якостей, необхідних для успішної життєдіяльності, на основі відповідей щодо впевненості у своїх силах, рішучості в досягненні своїх цілей та ініціативи й самостійності під час розв'язання життєвих проблем.

Індекс соціально-політичних знань вимірює суб'єктивну оцінку нестачі – достатності знань у соціально-політичній сфері на основі відповідей про наявність сучасних економічних знань та сучасних політичних знань.

Ціннісно-смісловий ресурс операціоналізовано через нову бінарну змінну «Звернення до духовних

практик» розрізняє респондентів на дві групи: тих, хто взагалі не звертається до духовних практик (молитов, медитації, духовних обрядів тощо) (1), та тих, хто звертається до духовних практик з будь-якою частотою (2).

Соціальний ресурс передбачає потенціал соціальної підтримки. Його репрезентує нова бінарна змінна *Очікувана підтримка громади*. В основу покладено запитання, яке вимірювало міру впевненості респондента в можливості отримати допомогу від сусідів або членів громади в разі серйозної проблеми. Первинна шкала відповідей перекодована у дві категорії. Категорія «відсутній» (1) об'єднала відповіді «зовсім не можу розраховувати» та «важко відповісти», що відображає невпевненість або відсутність сподівань на зовнішню підтримку. Категорія «наявний» (2) містить відповіді «певною мірою можу розраховувати» та «цілком можу розраховувати», що свідчить про наявність відчуття соціальної підтримки.

Методи. Для виявлення взаємозв'язків між емоціями використано ієрархічний кластерний аналіз (метод середнього зв'язку). Неметричне багатовимірне шкалювання (NMDS) кореляційної матриці бінарних змінних дало змогу виокремити два виміри ставлення до майбутнього. Для валентісно-оціночного виміру побудовано інтегральний індекс, що слугував залежною змінною.

З метою оцінювання впливу предикторів на залежну змінну застосовано множинний регресійний аналіз за методом найменших квадратів (OLS). Специфікація моделі містила як метричні змінні, так і категоріальні фактори. Усі коваріати були центровані відносно їхнього середнього значення. Категоріальні змінні (фактори) включені як фіктивні, що мали значення 0 або 1. Отже, інтерсепт (вільний член) відображає середнє очікуване значення емоційного сприйняття майбутнього за умови, що всі неперервні незалежні змінні дорівнюють своїм середнім значенням, а категоріальні змінні перебувають на референтному рівні. Він становить базовий рівень для респондента із середніми значеннями віку, самооцінки здоров'я, особистісної ефективності, забезпечення базових матеріальних потреб та соціально-політичних знань, який проживає в селі, що не сподівається на соціальну підтримку та який жодного разу не звертається до духовних практик.

Перевірка основних передумов моделі охоплювала оцінювання наявності мультиколінеарності за допомогою фактору інфляції дисперсії (VIF) та аналіз гомоскедастичності залишків регресійної моделі. Для врахування гетероскедастичності застосовано корекцію HC3 при розрахунку критеріїв (ANOVA Omnibus Tests) та р-значень.

Для оцінювання статистичної значущості моделі загалом використано F-критерій. Про якість моделі свідчить значення R^2 , що має за Джейкобом Коем таку інтерпретацію: $R^2 \approx 0,02$ (малий ефект), $R^2 \approx 0,13$ (помірний ефект), $R^2 \approx 0,26$ (великий ефект). Показником розміру ефекту для окремих

незалежних змінних був коефіцієнт частковий ета-квадрат (η^2p). Значення η^2p інтерпретуються так: 0,01 відповідає малому ефекту, 0,06 – помірному, а 0,14 – великому ефекту.

Крім того, для можливості порівняння відносного внеску незалежних змінних обчислено стандартизовані регресійні коефіцієнти (β).

Статистичні гіпотези перевіряли на рівні $\alpha = 0,05$.

Аналіз проводився в програмі IBM SPSS Statistics (V25) та в середовищі R (версія 4.4.1). Докладні результати представлені за посиланням: <https://www.rpubs.com/abova/futurefeelings>.

Результати. Описові статистики незалежних змінних. Характеризуючи вибірку, зазначимо, що більшість опитаних проживає в містах. Міське населення становить 74,5 % вибірки, а сільське – 25,5 %. Середній вік респондентів дорівнює 46,1 років ($SD = 14,9$).

Індекси базового матеріального забезпечення ($M = 1,2$, $SD = 0,60$), соціально-політичних знань ($M = 0,9$, $SD = 0,62$), особистісної ефективності ($M = 1,1$, $SD = 0,63$) демонструють значення, наближені до 1, що свідчить про помірний рівень забезпеченості у відповідних сферах.

Також варто зазначити, що 69,7 % респондентів спираються на духовну чинник, тоді як 30,3 % не звертаються до відповідних практик.

Середній показник самооцінки здоров'я за шкалою від 1 до 5 становить 3 ($SD = 0,73$).

Понад половина респондентів висловила впевненість у наявності соціальної підтримки. 56,3 % респондентів вважають, що можуть розраховувати на допомогу від сусідів чи громади в разі серйозних проблем (категорія «наявний»). Натомість 43,7 % респондентів не відчують такої впевненості або вагалися з відповіддю (категорія «відсутній»).

Описова статистика вихідних змінних емоційного сприйняття майбутнього. Аналіз одновимірних розподілів відповідей на запитання щодо емоційного сприйняття особистого майбутнього демонструє переважання позитивно забарвлених почуттів. Найчастіше учасники дослідження відмічали почуття надії (51,0 %) та оптимізму (35,8 %), що свідчить про загалом позитивне уявлення про власні життєві перспективи. Водночас значна частка респондентів переживає тривогу (33,7 %) та розгубленість (22,1 %), що вказує на виражену амбівалентність у ставленні до майбутнього. Почуття інтересу (17,2 %) та страху (14,5 %) посідають проміжну позицію в загальному розподілі, тоді як безвихідність (11,8 %) та впевненість (11,4 %) представлені приблизно однаково. Найменш вираженими виявилися песимізм (7,7 %), радість (6,2 %), задоволеність (4,8 %) та байдужість (2,8 %).

Кореляційний аналіз. Кореляційна матриця бінарних змінних – емоційних оцінок майбутнього виявила чітку кластеризацію на два основні блоки – позитивні та негативні емоції, що свідчить про біполярну структуру афективного сприйняття особистих перспектив (рис. 1).

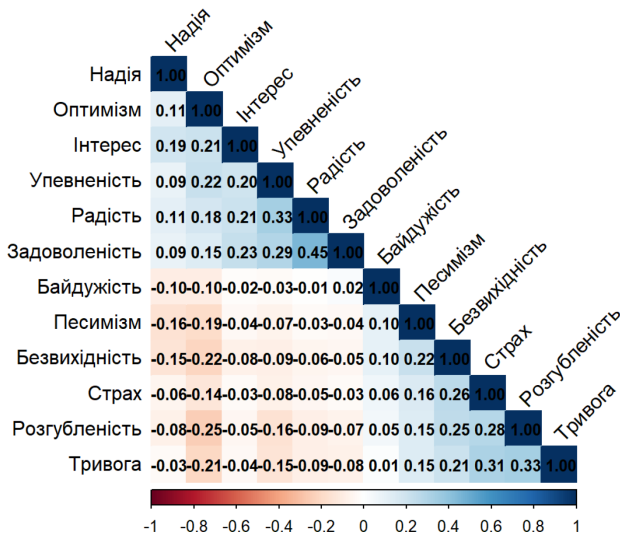


Рис. 1. Кореляційна матриця взаємозв'язків між емоційними оцінками власного майбутнього

У кластері позитивних емоцій спостерігаються найсильніші кореляції між радістю та задоволеністю ($r = 0,45$), що свідчить про їх семантичну близькість у свідомості респондентів. Помірні або слабкі взаємозв'язки також виявлені між

впевненістю й радістю ($r = 0,33$), впевненістю та задоволеністю ($r = 0,29$), а також між інтересом й оптимізмом ($r = 0,21$). У цілісному комплексі позитивного сприйняття майбутнього когнітивні (оптимізм, упевненість) та емоційні (радість, задоволеність) компоненти взаємопідсилюють один одного.

У кластері негативних емоцій найвищі кореляції спостерігаються між тривогою та розгубленістю ($r = 0,33$), страхом та розгубленістю ($r = 0,28$), а також страхом і безвихідністю ($r = 0,26$). Взаємозв'язок між безвихідністю та песимізмом ($r = 0,22$) відображає поєднання негативних очікувань з відчуттям відсутності альтернатив.

Найбільш виражені негативні кореляції спостерігаються між: оптимізмом та розгубленістю ($r = -0,25$), оптимізмом і безвихідністю ($r = -0,22$), оптимізмом та тривогою ($r = -0,21$), оптимізмом та песимізмом ($r = -0,19$).

Примітно, що саме оптимізм формує найсильніші опозиційні пари з негативними емоціями, будучи ключовим антагоністом негативного сприйняття майбутнього. Водночас надія демонструє менш виражені негативні кореляції з негативними емоціями (від $r = -0,03$ з тривогою до $r = -0,16$ з песимізмом), що може свідчити про її здатність співіснувати з певним рівнем негативних переживань.

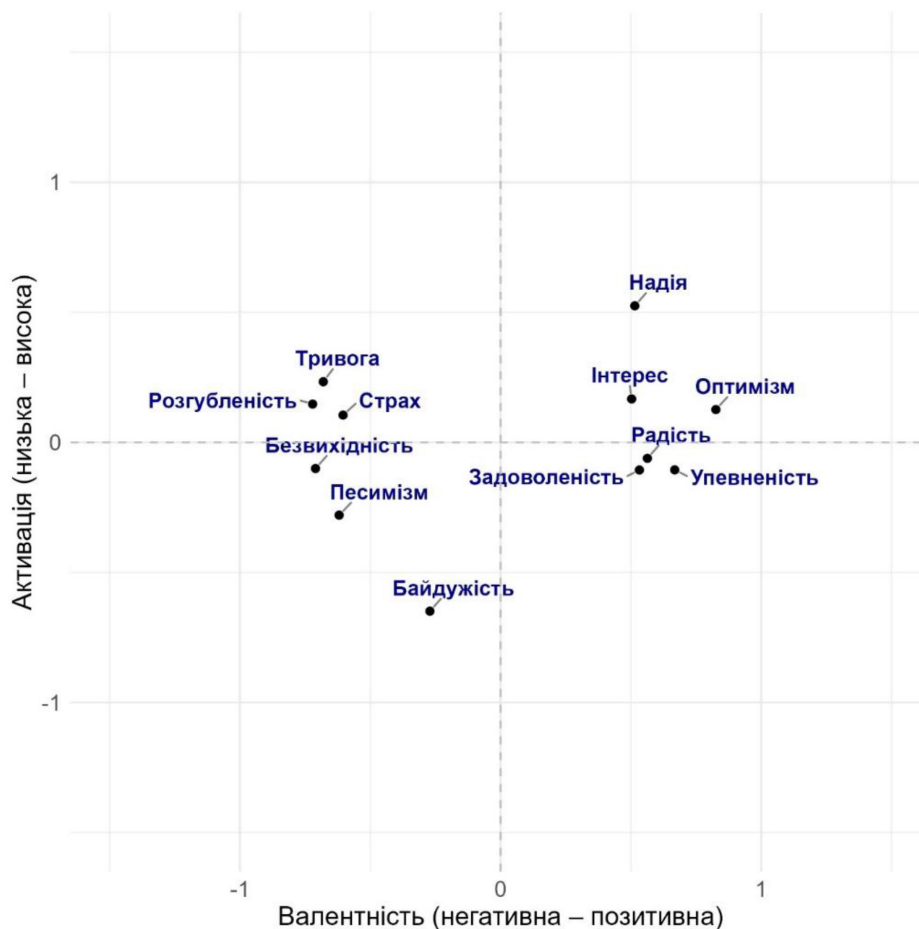


Рис. 2. Конфігурація емоцій у двовимірному просторі валентності та активації

Багатовимірне шкалювання. Значення стресу 0,017 вказує на хороше двовимірне рішення (рисунок 2). У структурі емоцій валентісно-оцінний компонент (вісь X) визначає емоційне забарвлення сприйняття майбутнього (позитивне – негативне). Загальноприйнята в психології класифікація уналежнює до позитивних емоцій: оптимізм, радість, упевненість, задоволеність, надію, а до негативних – безвихідність, розгубленість, песимізм, тривогу, страх. Нейтральні або змішані емоції охоплюють інтерес та байдужість. Проте в контексті почуттів щодо свого майбутнього інтерес варто зарахувати до позитивної емоції, оскільки він спонукає до планування, мотивує до дій та сприяє адаптації. Натомість байдужість щодо власного майбутнього блокує осмислення життєвої перспективи та призводить до пасивності, що надає їй негативного забарвлення.

Активацийний компонент відображає рівень залученості. Емоції з високими позитивними значеннями за віссю Y (надія, оптимізм, інтерес, тривога, розгубленість, страх) загалом пов'язані з вищим рівнем активації, збудження або напруження. Натомість афективні стани з низькими або негативними значеннями за вказаною віссю (байдужість, песимізм, безвихідність, задоволеність, упевненість, радість) характеризуються нижчим рівнем збудження, спокоєм або розслабленням.

Така структура демонструє організованість емоційних оцінок майбутнього в когнітивному просторі респондентів.

Описові статистики залежної змінної. Розрахований індекс емоційного сприйняття майбутнього має бімодальний розподіл (рис. 3). Перша вершина перебуває в точці -1 , із частотою 912, друга, найвища вершина, – у точці 1 , із частотою

1514. Наявність двох піків свідчить про те, що в популяції є дві різні групи з відмінними почуттями щодо майбутнього – одна група більш негативно налаштована (пік зліва від нуля), інша – більш позитивно (пік справа від нуля). Розподіл є відносно симетричним. Його хвости поступово спадають в обидва боки, що свідчить про наявність невеликої кількості людей з дуже негативними або дуже позитивними почуттями щодо майбутнього. Середнє значення вказаного індексу близьке до нуля ($M = 0,38$, $SD = 1,9$).

Множинний регресійний аналіз. Застосована модель продемонструвала адекватність припущень щодо нормальності розподілу залишків, що підтверджується як візуальним аналізом Q-Q діаграми, так і гістограмою стандартизованих залишків. Аналіз виявив відсутність мультиколінеарності в досліджуваній моделі. Значення VIF усіх предикторів є низькими і містяться в діапазоні від 1,0 (змінна «Тип населеного пункту») до 1,3 (індекс особистісної ефективності).

Установлено порушення однорідності дисперсії залишків моделі на підставі критерію Бройша – Пагана ($BP = 118,78$, $df = 8$, $p < 0,001$) та критерію Левена для факторних змінних ($F = 2,70$, $df1 = 7$, $df2 = 4093$, $p = 0,009$). Тож наявна гетероскедастичність скоригована за допомогою робастного методу оцінювання.

Результати аналізу вказують на статистично значущість моделі загалом ($F(8, 4092) = 80,47$, $p < 0,001$). Скоригований коефіцієнт детермінації ($Adj. R^2$) становить 0,13, що вказує на помірний розмір ефекту. Зазначимо також, що лінійна регресійна модель надає прогнози, які перебувають у середньому діапазоні шкали, не охоплюючи крайніх значень. Середнє значення для прогнозу – 0,4, мінімальне – $-1,9$, а максимальне – 2,1.

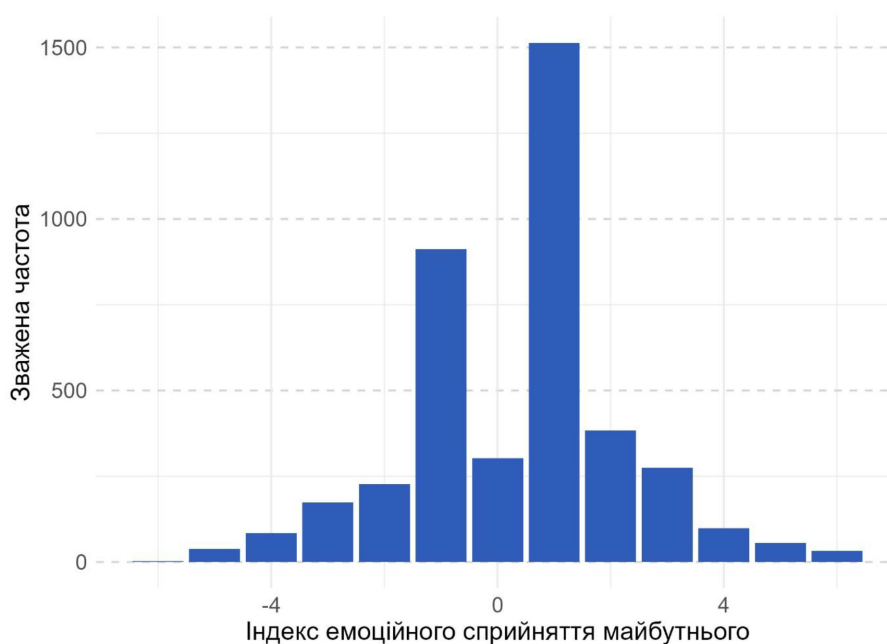


Рис. 3. Частотний розподіл індексу емоційного сприйняття майбутнього

Проведений дисперсійний аналіз (ANOVA, тип III) показав статистично значущий вплив усіх досліджуваних незалежних змінних на емоційне сприйняття майбутнього ($p < 0,05$). Найвагомим предиктором є індекс особистісної ефективності, який демонструє ефект від малого до помірного ($\eta^2 p = 0,05$). Другим за силою впливу є показник самооцінки здоров'я з малим ефектом ($\eta^2 p = 0,02$). Вік респондентів та очікувана допомога від сусідів або громади також продемонстрували малі ефекти ($\eta^2 p = 0,01$). Інші досліджувані змінні не мали практичного ефекту, проте були збережені в моделі з огляду на їх теоретичну обґрунтованість.

У таблиці 1 подано результати регресійного аналізу з оцінками сили та напряму впливу предикторів на залежну змінну.

Примітка. Неперервні коваріати центровані. У квадратних дужках вказані категорії бінарних змінних, для яких наведені коефіцієнти регресії (порівняно з референтною категорією). p -значення скориговані на гетероскедастичність.

Індекс особистісної ефективності позитивно впливає на залежну змінну ($B = 0,70$, $SE = 0,06$, $\beta = 0,23$, $p < 0,001$). Віра у власні сили та самостійність формує відчуття контролю над життєвими обставинами, що особливо важливо в умовах невизначеності. Люди з високим рівнем особистісної ефективності часто демонструють проактивність у плануванні майбутнього, що дає їм змогу підтримувати більш позитивне емоційне сприйняття майбутнього навіть у складних зовнішніх обставинах.

Водночас самооцінка здоров'я також виявила значущий позитивний ефект на сприйняття перспектив ($B = 0,41$, $SE = 0,05$, $\beta = 0,16$, $p < 0,001$). Фізичне благополуччя є базовим ресурсом для психологічної стійкості в кризових умовах, оскільки забезпечує енергетичний потенціал для активного подолання труднощів та формування довгострокових життєвих планів.

Важливим виявився і соціальний вимір: упевненість у підтримці сусідів або громади продемонструвала позитивний ефект на сприйняття майбутнього ($B = 0,37$, $SE = 0,06$, $\beta = 0,19$, $p < 0,001$). Соціальний капітал забезпечує емоційну, інфор-

маційну та практичну підтримку, а також створює відчуття безпеки та захищеності.

Також позитивну асоціацію з оцінками власного майбутнього виявили духовні практики ($B = 0,16$, $SE = 0,07$, $\beta = 0,09$, $p = 0,018$). Духовність може допомагати осмислювати кризовий досвід у ширшому контексті, формувати систему цінностей, що виходить за межі матеріальних негараздів, а також забезпечувати психологічну підтримку через відчуття належності до спільноти однодумців.

Індекс базового матеріального забезпечення продемонстрував слабкий позитивний ефект ($B = 0,15$, $SE = 0,06$, $\beta = 0,05$, $p = 0,014$). Досягнення матеріальної стабільності навіть на базовому рівні асоціюється з кращим сприйняттям майбутнього через забезпечення ресурсної бази для планування та реалізації життєвих цілей.

Цікавим результатом є негативний вплив індексу соціально-політичних знань на залежну змінну ($B = -0,19$, $SE = 0,05$, $\beta = -0,06$, $p < 0,001$). Це може пояснюватися не лише більш критичним ставленням поінформованих громадян, а й глибшим усвідомленням ними системних ризиків та структурних обмежень. Обізнаність про макроекономічні тенденції, геополітичні виклики та соціальні проблеми, особливо в контексті воєнних випробувань, може призводити до реалістичніших, а отже, менш позитивних оцінок власних перспектив.

Розглядаючи демографічні характеристики, вік респондента демонструє позитивний ефект на сприйняття власних перспектив ($B = 0,01$, $SE = 0,002$, $\beta = 0,11$, $p < 0,001$). З віком накопичується життєвий досвід подолання криз та складних життєвих ситуацій, що формує набір дієвих способів подолання труднощів, відбувається природна психологічна адаптація до викликів через переоцінку цінностей та пріоритетів, що підвищує суб'єктивне благополуччя. До того ж з віком також зазвичай стабілізується матеріальне становище й соціальний статус, що сприяє більш позитивному емоційному сприйняттю майбутнього.

Натомість проживання в міській місцевості демонструє негативний вплив на сприйняття перспектив ($B = -0,25$, $SE = 0,08$, $\beta = -0,13$, $p = 0,002$). Цей негативний ефект може бути зумовлений

Таблиця 1

Предиктори індексу емоційного сприйняття майбутнього: результати множинної лінійної регресії

Предиктори	Оцінки (B)	95 % довірчий інтервал	Стандартизовані оцінки (β)	p -значення
Константа	0,24	0,05–0,42		0,012
Індекс особистісної ефективності	0,70	0,59–0,81	0,23	<0,001
Індекс соціально-політичних знань	-0,19	-0,29–0,08	-0,06	<0,001
Самооцінка здоров'я	0,41	0,32–0,51	0,16	<0,001
Звернення до духовних практик [звертаються]	0,16	0,03–0,30	0,09	0,018
Індекс базового матеріального забезпечення	0,15	0,03–0,27	0,05	0,014
Очікувана підтримка громади [наявна]	0,37	0,24–0,49	0,19	<0,001
Вік	0,01	0,01–0,02	0,11	<0,001
Тип населеного пункту [місто]	-0,25	-0,40–0,09	-0,13	0,002

такими обставинами міського життя, як: підвищений рівень стресогенних чинників (шум, забруднення, темп життя), що створює хронічне психологічне навантаження; інтенсивніше соціальне порівняння в умовах економічної нерівності, що може знижувати задоволеність власним становищем; соціальна анонімність, що послаблює мережі підтримки та збільшує відчуття ізольованості.

Водночас особливості сільських спільнот – потенційно міцніші соціальні зв'язки, нижчий рівень анонімності та вищий рівень взаємодопомоги – імовірно, сприяють формуванню більш позитивного погляду на майбутнє серед їхніх мешканців.

Висновки. Дослідження емоційного сприйняття майбутнього дало змогу виявити структуру відповідних емоційних реакцій, розробити інтегральний індекс цього сприйняття та визначити вплив індивідуальних (вітальних, компетентнісних, ціннісно-смыслових) і соціальних ресурсів на його формування.

Частотний аналіз емоцій показав переважання позитивно забарвлених почуттів у сприйнятті особистого майбутнього, серед яких домінували надія та оптимізм. Водночас значна частка респондентів відчуває тривогу й розгубленість.

Кластерний аналіз кореляційної матриці виявив два кластери – позитивних та негативних емоцій. Своєю чергою, багатовимірне шкалювання цієї матриці показало двовимірну структуру, що охоплює валентність (континуум від негативних до позитивних емоцій) та рівень активності (континуум від низького до високого емоційного збудження).

Запропонований інтегральний індекс дає змогу кількісно оцінити баланс позитивних та негативних емоційних реакцій на особисті перспективи й може застосовуватися для моніторингу психологічного та соціального стану населення.

Емоційне сприйняття майбутнього пов'язане з комплексом індивідуальних та соціальних чинників. Особистісна ефективність, соціальний капітал і хороший стан здоров'я виявилися найбільш впливовими чинниками емоційного сприйняття майбутнього. Отже, комплексний підхід до підтримання психологічної стійкості населення має ґрунтуватися на одночасному зміцненні різних ресурсів,

з особливим акцентом на розвиток самоефективності та соціальної згуртованості.

Перспективними напрямками подальших досліджень є вдосконалення інструментів вимірювання наявних конструктів, застосування альтернативних статистичних методів, а також розширення спектра предикторів емоційного ставлення до майбутнього.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Злобіна О. Соціальні настрої у довгостроковій та короткостроковій динаміці. *Українське суспільство: моніторинг соціальних змін*. 2014. № 1(1). С. 376–385.
2. Злобіна О. Чинники збереження життєстійкості населення під час війни / Є. Головаха, С. Дембіцький (ред.). *Українське суспільство в умовах війни*. 2024. Київ : Ін-т соціології НАН України, 2024. С. 132–150.
3. Hobfoll S.E. Conservation of resources: A new attempt at conceptualizing stress. *American Psychologist*. 1989. Vol. 44, no. 3. P. 513–524. URL: <https://doi.org/10.1037/0003-066x.44.3.513>
4. Foa U.G., Foa E.B. *Societal structures of the mind*. Springfield: Charles C. Thomas, 1974. 240 p.
5. Bandura A. Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*. 1977. Vol. 84, no. 2. P. 191–215. URL: <https://doi.org/10.1037/0033-295X.84.2.191>
6. Luthans F., Youssef C.M., Avolio B.J. *Psychological capital: Developing the human competitive edge*. Oxford: Oxford University Press, 2007. 240 p.
7. Bourdieu P. The forms of capital / J. G. Richardson (ed.). *Handbook of theory and research for the sociology of education*. Westport: Greenwood Press, 1986. P. 241–258.
8. Coleman J.S. Social Capital in the Creation of Human Capital. *American Journal of Sociology*. 1988. Vol. 94. P. S95–S120. URL: <https://doi.org/10.1086/228943>
9. Putnam R.D. *Bowling alone: The collapse and revival of American community*. New York: Simon & Schuster, 2000. 541 p.
10. Granovetter M.S. The strength of weak ties. *American Journal of Sociology*. 1973. Vol. 78, no. 6. P. 1360–1380. URL: <https://doi.org/10.1086/225469>
11. Головаха Є., Паніна Н. Інтегральний індекс соціального самопочуття (IICC): конструювання та застосування соціологічного тесту в масових опитуваннях. Київ : Ін-т соціології НАН України, 1997. 48 с.

СИНДРОМ ІНФОРМАЦІЙНОЇ ПЕРЕВАНТАЖЕНОСТІ ЯК СКЛАДНИК РОЗВИТКУ ПРОКРАСТИНАЦІЇ

INFORMATION OVERLOAD SYNDROME AS A COMPONENT OF PROCRASTINATION DEVELOPMENT

Статтю присвячено дослідженню синдрому інформаційної перевантаженості як складника розвитку прокрастинації.

Зазначено, що інформаційне перевантаження може негативно впливати на когнітивну та емоційну сфери особистості, що, своєю чергою, може призводити до загальної втоми, зниження мотивації та, як наслідок, прокрастинації.

Наголошено, що останнім часом збільшується потік інформації, який надходить з різних джерел, що призводить до збільшення часу, який людина проводить у соціальних мережах. Насамперед це стосується молоді та дітей підліткового віку, оскільки вони більш підвладні зовнішнім впливам і їх особистість все ще перебуває на стадії формування та розвитку.

Підкреслено, що поступове збільшення часу, який людина проводить у соціальних мережах, може згодом призводити до прокрастинації, тобто відкладання важливих справ на потім, уникання ухвалення рішень, надаючи перевагу заглибленню в нескінченний потік інформації, яка безперервно надходить із соціальних мереж.

Представлено аналіз результатів дослідження, яке проводилося з метою вивчення ступеня обізнаності респондентів про інформаційне перевантаження, його вплив на особистість, зокрема на здатність до виконання завдань, а також на виявлення зв'язку інформаційного перевантаження із «синдромом прокрастинації». Опитування проводилося серед здобувачів середньої спеціальної освіти одного з фахових коледжів.

Установлено, що підлітки усвідомлюють, що час, який вони витрачають на отримання інформації із соціальних мереж, повільно (непомітно) збільшується, і вони дійсно починають нехтувати повсякденними справами, віддаючи перевагу перегляду різноманітної інформації соціального характеру.

Зазначено, що подальші дослідження впливу інформаційного перевантаження на розвиток прокрастинації повинні бути спрямовані на здійснення подальших психологічних досліджень підлітків, зокрема здійснення психодіагностичного обстеження за допомогою тестових методик, з респондентами, які взяли участь в анкетуванні для підтвердження попередніх результатів та фіксації остаточних висновків стосовно зазначеної авторами проблеми.

Ключові слова: психологія, прокрастинація, інтернет-залежність, залежна поведінка, соціальні мережі.

The article is devoted to the study of information overload syndrome as a component of procrastination development.

It is noted that information overload can have a negative impact on the cognitive and emotional spheres of a person, which in turn can lead to general fatigue, reduced motivation and, as a result, procrastination.

It is emphasised that recently, the flow of information coming from various sources has been increasing, which leads to an increase in the time a person spends on social media. This primarily concerns young people and adolescents, as they are more subject to external influences and their personality is still in the process of formation and development.

It is emphasised that a gradual increase in the time a person spends on social media can subsequently lead to procrastination, i.e. postponing important tasks for later, avoiding decision-making, preferring to immerse oneself in the endless flow of information that is constantly coming from social media.

The article presents an analysis of the results of a survey conducted to study the degree of respondents' awareness of information overload, its impact on personality, including the ability to perform tasks, and to identify the relationship between information overload and the "procrastination syndrome". The survey was conducted among students of secondary specialised education at a vocational college.

It was found that adolescents are aware that the time they spend on obtaining information from social networks is slowly (imperceptibly) increasing, and they are really beginning to neglect everyday activities, preferring to view various social information.

It is noted that further research on the impact of information overload on the development of procrastination should be aimed at conducting further psychological studies of adolescents, including psychodiagnostic examination using test methods, with respondents who took part in the survey to confirm the preliminary results and to record the final conclusions regarding the problem identified by the authors.

Key words: psychology; procrastination; internet addiction; addictive behaviour; social networks.

УДК 159.9.07

DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2025.71.24>

Булгару В. М.

студент

Національний університет «Одеська юридична академія»

Джежик О. В.

к.психол.н., доцент, доцент кафедри психології

Національний університет «Одеська юридична академія»

У теоретико-емпіричному дослідженні висвітлено актуальні проблеми, що стосуються інформаційного перевантаження, коли кількість даних перевищує здатність людини їх обробляти. Це призводить до стресу, когнітивної втоми та зниження продуктивності. Водночас перевантаження інформацією сприяє прокрастинації – людина відкладає важливі справи, уникаючи ухвалення рішень і заглиблюючись у нескінченний потік даних.

У сучасній психологічній науці набувають особливого значення питання дослідження синдрому

інформаційного перевантаження як чинника розвитку прокрастинації. Цей феномен активно вивчають такі науковці, як Е. Тоффлер, С. Герберт, L. Z. Karvalics [2], D. Bawden, L. Robinson [1] та ін.

Значна кількість наукових праць підтверджує актуальність цієї проблеми та її вплив на когнітивну втому, зниження продуктивності й ухилення від ухвалення рішень.

Дослідження з теми «Синдром інформаційної перевантаженості як складова розвитку прокрастинації» проходило в декілька етапів. На

першому етапі сформулювалася мета, завдання, об'єкт, предмет та гіпотеза дослідження.

Для дослідження теми «Синдром інформаційної перевантаженості як складник розвитку прокрастинації» розроблено авторську анкету, яка мстила 20 запитань, спрямованих на виявлення рівня обізнаності респондентів про інформаційне перевантаження, його вплив на здатність виконувати завдання, а також зв'язок з прокрастиною. Опитування проводилося серед здобувачів середньої спеціальної освіти, а анкета була реалізована у форматі Google Форми. Відповідно до теми та напряму дослідження в анкетуванні брали участь представники 2 курсу одного з фахових коледжів м. Одеси.

В анкетуванні взяли участь 190 респондентів, з них 132 (69,5 %) респонденти жіночої та 58 (30,5 %) – чоловічої (див. рис. 1.1).

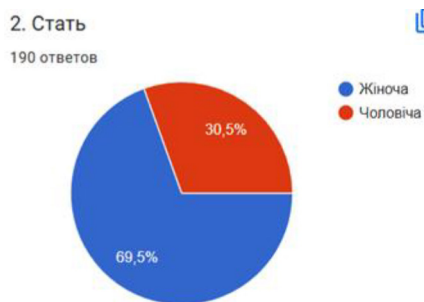


Рис. 1.1. Стать

Серед опитуваних переважну кількість, а саме 111 (58,4 %) респондентів, становили здобувачі 16 років також 70 (36,8 %) респондентів 17 років, меншість була за представниками 15 років, а саме 2 респонденти (1,1 %) та 7 представників 18 років (3,7 %) (див. рис. 1.2).

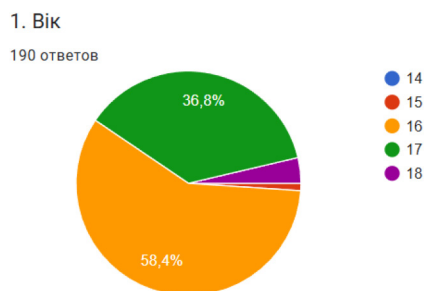


Рис. 1.2. Вік

Одним з питань анкети було, які джерела інформації викликають в опитуваних найбільше відчуття перевантаженості, серед представленого списку 59,5 % віддають перевагу роботі або навчальній документації, 42,1 % респондентів найчастіше викликає перевантаженість та 36,3 % зазначили соціальні мережі, 26,3 % учасників обрали чати та менеджери, 22,6 % указали телебачення, лише 13,7 % відмітили електронну пошту (див. рис 1.3).

На рис. 1.4 ми можемо побачити, скільки часу на добу учасники опитування проводять за комп'ютером / гаджетами. Не більше 2 годин використовують гаджети 3,7 % респондентів, від 2 до 4 годин у віртуальному світі проводять 20 % опитуваних, 4–6 годин – саме таку відповідь надала переважна кількість учасників, а саме 47,4 % та більш ніж 8 годин на добу віддають перевагу 28,9 % респондентів (див. рис 1.4).

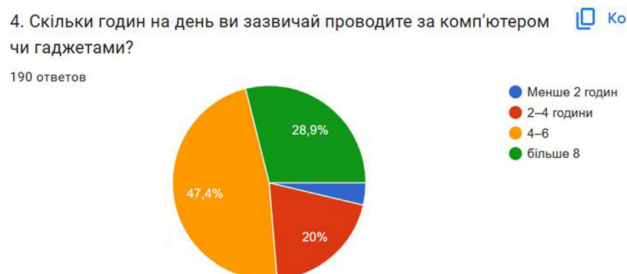


Рис. 1.4. Час

Загалом, 63,7 % респондентів повідомили, що кількість отриманої інформації заважає їм зосередитися на важливих завданнях, а 36,3 % відповіли «ні» (див. рис 1.5).

5. Чи буває так, що кількість отриманої інформації заважає вам зосередитися на важливих завданнях?

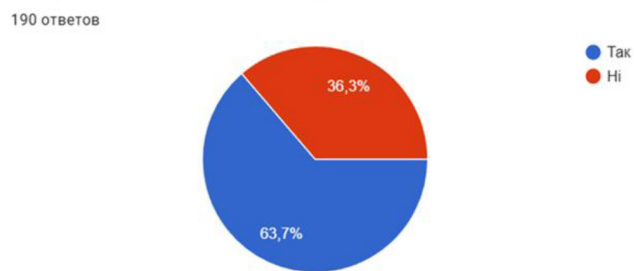


Рис. 1.5. Вплив надлишку інформації

3. Які джерела інформації викликають у вас найбільше відчуття перевантаженості? (Можна обрати декілька варіантів)
190 ответов

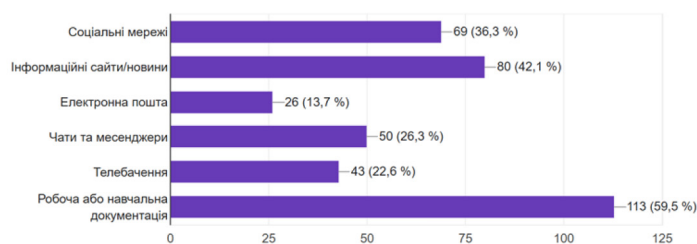


Рис. 1.3. Джерела інформації

На рис. 1.6 ми можемо побачити, що думки розділилися майже рівнозначно, адже 52,1 % респондентів вважають, що не відчувають втоми / виснаження після тривалого споживання інформації, а 47,9 % опитуваних не відчувають втоми (див. рис. 1.6).

6. Чи часто у вас виникає відчуття втоми або виснаження після тривалого споживання інформації (наприклад, читання новин або перегляду соціальних мереж)?

190 ответов

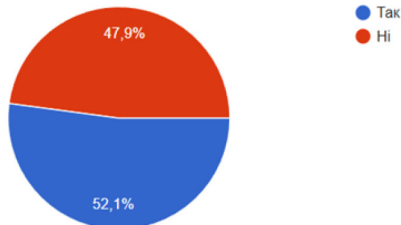


Рис. 1.6. Емоційне виснаження від споживання інформації

44,2 % опитуваних відповіли, що відчувають тривогу або стрес від неможливості обробити всю отриману інформацію, що соціальні мережі впливають на їхній настрій, а 55,8 % респондентів не відчувають (див. рис. 1.7).

7. Чи відчуваєте ви тривогу або стрес від неможливості обробити всю отриману інформацію?

190 ответов

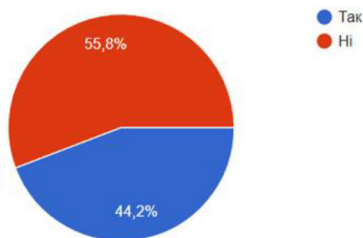


Рис. 1.7. Стрес через надлишок інформації

Більшість респондентів зазначила, що не відкладають важливі завдання через постійне бажання перевірити нову інформацію, зокрема оновити новинну стрічку. Згідно з отриманими даними, 69,7 % учасників опитування відповіли «ні», тоді як 32,1 % респондентів визнали наявність такої поведінки (див. рис. 1.8).

8. Чи відкладаєте ви важливі завдання через постійне бажання перевірити нову інформацію (наприклад, оновити новинну стрічку)?

190 ответов

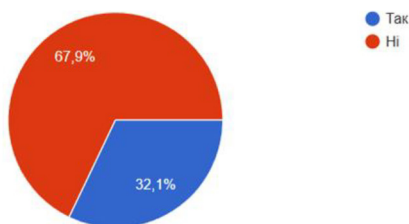


Рис. 1.8. Прокрастинація через перевірку інформації

50 % респондентів указують, що їм складно ухвалювати рішення через надмірну кількість інформації, тоді як решта 50 % не мають таких труднощів. (див. рис. 1.9).

9. Чи помічали ви, що вам важко прийняти рішення через надмірну кількість інформації?

190 ответов

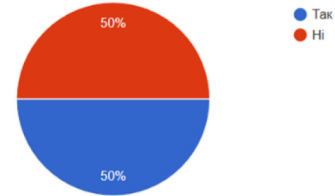


Рис. 1.9. Складність в ухваленні рішення через інформаційний перевантаження

Рівно половина респондентів (50 %) вважає, що велика кількість доступної інформації постійно відволікає їх, тоді як інша половина (50 %) не відчуває такого впливу (див. рис. 1.10).

10. Чи відчуваєте ви, що кількість доступної інформації змушує вас постійно відволікатися?

190 ответов

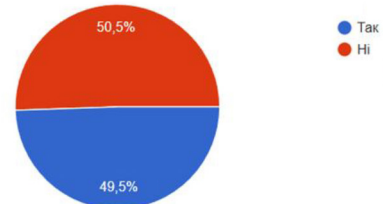


Рис. 1.10. Відволікання через надмірну інформацію

Переважна кількість респондентів (61,6 %) зазначає, що в них не виникало бажання відмовитися від виконання завдання через перевантаження інформацією, тоді як 38,4 % учасників відчували таке бажання (див. рис. 1.11).

11. Чи виникало у вас бажання відмовитися від виконання завдання через те, що ви відчуваєте себе переповненим інформацією?

190 ответов

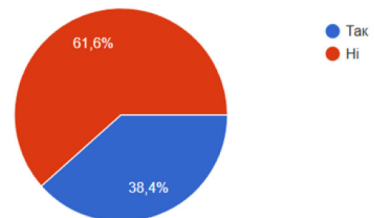


Рис. 1.11. Перевантаження інформацією та відмова від завдання

На рис. 1.12 показано, що 54,7 % респондентів не відкладають початок завдання в пошуках додаткової інформації, тоді як 45,3 % вважають, що часто відкладають його через це (див. рис. 1.12).

12. Чи буває так, що, прагнучи знайти більше інформації для виконання завдання, ви відкладаєте його початок?

190 ответов

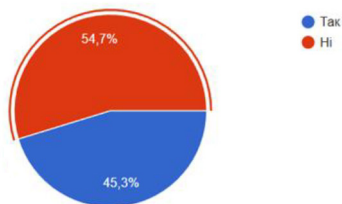


Рисунок 1.12. Відкладання завдання через надмірний пошук інформації

Переважна кількість респондентів (55,8 %) зазначає, що часто відкладають виконання важливих завдань, переглядаючи сторонні джерела інформації, тоді як 44,2 % не відчують цього впливу (див. рис. 1.13).

13. Чи часто ви відкладаєте виконання важливих завдань, переглядаючи сторонні джерела інформації (наприклад, читаючи новини, дивлячись відео)?

190 ответов

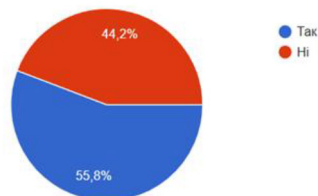


Рис. 1.13. Відкладання важливих завдань через інформаційні відволікання

На рис. 1.14 ми можемо бачити, що 45,3 % респондентів помічають, що часто затримуються з виконанням завдань, прагнучи зібрати «більше даних» для ухвалення рішення, тоді як 54,7 % не відчують цього ефекту.

14. Чи помічали ви, що часто затримуетесь із виконанням завдань через те, що хочете зібрати «більше даних» для ухвалення рішення?

190 ответов

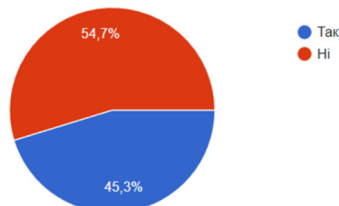


Рис. 1.14. Затримка завдань через збір даних

Більшість респондентів, а саме 55,3 %, не відчуває змін у мотивації до виконання завдань після отримання великої кількості інформації, але 44,7 % опитуваних стають менш зацікавленими (див. рис. 1.15).

Однакова кількість учасників дослідження вважає, що кількість отриманої інформації ускладнює початок або продовження виконання завдань, тоді як інша частина не відчуває такого впливу (див. рис. 1.16).

15. Чи змінюється ваша мотивація до виконання завдань після отримання великої кількості інформації (наприклад, стає менш зацікавленими)?

190 ответов

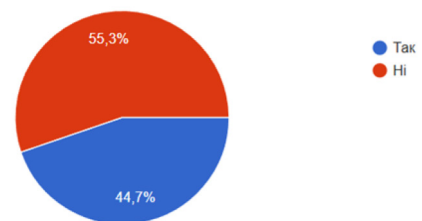


Рис. 1.15. Зміна мотивації після отримання інформації

16. Чи часто вам здається, що кількість отриманої інформації ускладнює початок або продовження виконання завдань?

190 ответов

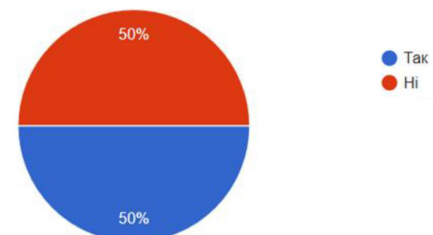


Рис. 1.16. Вплив інформаційного перевантаження на виконання завдань

58,4 % респондентів не відчувають необхідності обмежувати час, який вони витрачають на отримання нової інформації, а 41,6 % із числа опитуваних вважають це необхідним (див. рис. 1.17).

17. Чи відчуваєте ви необхідність обмежити час, який витрачаєте на отримання нової інформації?

190 ответов

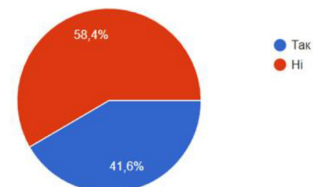


Рис. 1.17. Необхідність обмеження часу на отримання інформації

На рис. 1.18 можна побачити, що 41,6 % опитуваних не прагнуть спростити свої інформаційні джерела, тоді як 58,4 % роблять спроби скоротити кількість підписок чи обмежити час у соціальних мережах.

Переважна кількість респондентів (67,4 %) вважає, що вони здатні зосередитися краще, якщо уникатимуть надмірного потоку інформації, 32,6 % опитаних не погоджуються з цим твердженням (див. рис. 1.19).

Результати анкетування свідчать, що більшість респондентів становили підлітки віком 16–17 років, серед яких переважали дівчата.

Основними джерелами інформаційного перевантаження для опитаних стали навчальна та

18. Чи прагнете ви спростити свої інформаційні джерела (наприклад, скоротити кількість підписок, обмежити час у соціальних мережах)?

190 ответов

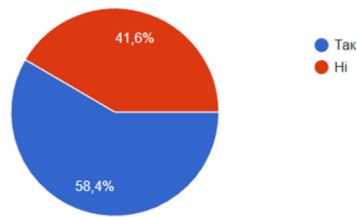


Рис. 1.18. Прагнення спростити інформаційні джерела

19. Чи відчуваєте ви, що здатні зосередитися краще, якщо уникатимете надмірного потоку інформації?

190 ответов

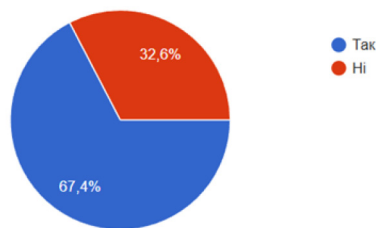


Рис. 1.19. Зосередженість та уникнення інформаційного перевантаження

робоча документація, соціальні мережі й електронна пошта.

Більшість респондентів проводять за гаджетами від 4 до 6 годин на добу, проте 28,9 % витрачають на це понад 8 годин. Значна частина учасників зазначає, що надлишок інформації ускладнює зосередження та створює відчуття перевантаження. Також 55,8 % опитаних визнали, що відкладають виконання важливих завдань через перегляд сторонніх джерел інформації.

Рівно половина респондентів відчуває труднощі в ухваленні рішень через надлишок інформації, а 50 % з них зазначають, що велика кількість даних постійно їх відволікає. Водночас 67,4 % вважають, що могли б краще зосереджуватися, уникнувши інформаційного перевантаження.

Щодо спрощення інформаційних потоків, то 58,4 % учасників прагнуть обмежити кількість підписок чи час у соціальних мережах. Також 41,6 % вважають необхідним обмежувати час, витрачений на отримання нової інформації.

Так, дослідження вказує на те, що інформаційне перевантаження значно впливає на зосередженість, мотивацію та ефективність виконання завдань серед підлітків.

Проте науковий пошук не вичерпується здійсненням авторами аналізом результатів анкетування з метою вивчення ступеня обізнаності респондентів про інформаційне перевантаження, його вплив на формування прокрастинації. Подальші дослідження впливу інформаційного перевантаження на розвиток прокрастинації вбачаємо в проведенні подальших психологічних досліджень підлітків, а саме в здійсненні психодіагностичного обстеження за допомогою тестових методик з респондентами, які взяли участь в анкетуванні для підтвердження попередніх результатів та фіксації остаточних висновків стосовно зазначеної авторами проблеми.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Bawden D., Robinson L. The dark side of information: overload, anxiety and other paradoxes and pathologies. J. Inf. Sci. 2009.
2. Karvalics L.Z. Information society—what is it exactly? The meaning, history and conceptual framework of an expression (n.d.). URL: http://www.lincompany.kz/pdf/Hungary/02_ZKL_final2007.pdf. 2007. (Accessed January 4, 2022).

ПСИХОЛОГІЧНІ МЕХАНІЗМИ ПРОФЕСІЙНОГО САМОВИЗНАЧЕННЯ МОЛОДІ

PSYCHOLOGICAL MECHANISMS OF PROFESSIONAL SELF-DETERMINATION OF YOUTHS

Статтю присвячено аналізу психологічних механізмів професійного самовизначення молоді. Професійне самовизначення є особистісним новоутворенням періоду юності, що в подальшому відіграє вирішальну роль в особистісній та професійній самореалізації, соціальній адаптації. Психологія вибору професії цілком залежить від особистісного розвитку та світоглядних переконань молоді. Механізм професійного самовизначення є результатом формування особистісної ідентичності певної якості. Фатальна ідентичність молоді характеризується залежністю від оточення, відсутністю автономності в ухваленні складних рішень, низькою рефлексією. Така ідентичність призводить до прийняття професії, нав'язаної референтною групою. Переважно це стосується студентів перших років навчання, які ще остаточно не визначились із вибором професії. Дифузія ідентичності характеризується якісно складнішою рефлексією, схильністю до незалежного аналізу професійного вибору. Цей соціальний статус проявляється як механізм внутрішнього конфлікту в ситуації вибору та реакції протесту проти нав'язаної ззовні стратегії. Молодь не має для себе остаточної відповіді на питання про власне професійне майбутнє. Мораторій ідентичності – це пауза в самовизначенні, подібно до того, коли цікавлять різні напрями, проте остаточне рішення ухвалити складно. Статус цілісної ідентичності молоді позначається на свідомому виборі майбутньої професії. Критерієм успішності професійного самовизначення молоді є емоційне задоволення від професійного навчання й подальшої професійної діяльності. Наступним механізмом є становлення образу світу у взаємодії з образом Я. Образ світу може бути різної когнітивної складності, реалістичності, якісних емоційних переживань, що формує образ Я. Розвиток ідентичності відбувається завдяки усвідомленню світу. Соціальні статуси фатальності ідентичності, дифузії, мораторію характерні для молоді з образом світу та образом Я в процесі становлення. Відповідно, ускладнення професійного образу світу стимулює успішну професійну самоідентичність, цілісність особистісної ідентичності.

Ключові слова: професійне самовизначення, соціальна ідентичність, соціальний статус, образ світу, образ Я, рефлексія.

The article is devoted to the analysis of psychological mechanisms of youth's professional self-determination. Professional self-determination is a personal formation of adolescence, which later plays a decisive role in personal and professional self-realization, as well as social adaptation. The psychology of career choice is entirely dependent on personal development and the worldview beliefs of young people. The mechanism of professional self-determination results from the formation of a certain quality of personal identity. The fatal stage of identity in youth is characterized by dependence on the environment, lack of autonomy in making complex decisions, and low reflexivity. This type of identity leads to the adoption of a profession imposed by a reference group. This primarily applies to first-year students who have not yet made a definitive career choice. Identity diffusion is characterized by more complex reflexivity and a tendency toward independent analysis of professional choices. This social status manifests as an internal conflict mechanism in decision-making situations and a protest reaction against externally imposed strategies. Young people do not have a final answer regarding their professional future. Identity moratorium is a pause in self-determination, similar to a state where various career paths are of interest, but making a final decision is difficult. The status of a coherent identity in youth is reflected in a conscious choice of a future profession. A key criterion for the success of professional self-determination in youth is emotional satisfaction from professional education and subsequent professional activity. Another essential mechanism is the formation of a worldview image in interaction with the self-image. The worldview image may vary in cognitive complexity, realism, and qualitative emotional experiences, which, in turn, affect the formation of self-image. Identity development occurs through awareness of the world. The social statuses of fatal identity, diffusion, and moratorium are typical for young people whose worldview and self-image are still developing. Consequently, the increasing complexity of the professional worldview stimulates successful professional self-identification and the integrity of personal identity.

Key words: professional self-determination, social identity, social status, worldview image, self-image, reflexivity.

УДК 159.922.73
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2025.71.25>

Бушай І. М.

д.психол.н., професор кафедри психології та педагогіки
Національний університет «Києво-Могилянська академія»

Вступ. Психологія юнацького віку характеризується якісними відмінностями розвитку особистості, порівняно з протіканням пубертатного періоду. Згідно з вітчизняною періодизацією юнацький вік є останнім перехідним етапом між дитинством та дорослістю. Про часову невизначеність границь юнацького віку відомий дослідник психології розвитку Grace J. Craig зазначає, що економічні й культурні умови можуть також впливати на розстановку в часі основних віх дорослішання. Юність може бути короткою та суровою прелюдією до самостійності або, навпаки, затягнутим періодом залежності від сім'ї [3].

Ранньому юнацькому періоду властива вікова сегрегація, що проявляється в психологічному відриві від світу дорослих та дітей молодшого віку, перебування у власній молодіжній субкультурі. Провідною діяльністю юнаків та дівчат залишається навчання, хоча відмінність цього процесу, порівняно з підлітковим віком, полягає в його спрямованості на вибір професії. Тому старшокласники диференційовано підходять до вивчення шкільних предметів залежно від особистісної потреби, маючи на меті застосувати їх, під час опанування професійних знань. Новоутворення, які

відбуваються в ранньому юнацькому віці, позначаються на формуванні світогляду молоді, що, врешті, відображається на їх поведінці.

Так, фізичні особливості зросту, ваги організму та зміна зовнішності юнаків і дівчат призводять до поступових перетворень їх поведінки. Згідно з проведеними лонгітюдними дослідженнями, найнижчий ступінь задоволення власними фізичними даними та зовнішністю припадає на 13 років у дівчат та 15 у хлопців, після чого відбуваються поступові позитивні зміни сприйняття свого фізичного Я [3].

Новоутворенням когнітивної сфери молоді є часовий вимір образу світу, пов'язаного з оцінкою власного минулого та визначенням майбутнього. Завдяки цьому старшокласники здатні аналізувати варіанти вибору майбутньої професії, успішність якого ґрунтується на адекватній самооцінці інтелектуальних здібностей та реалістичності світосприймання. У юнацькому віці професійне самовизначення залежить від функціонування системи професійної орієнтації в суспільстві, яка надає інформацію про напрями трудової діяльності, вимоги до їх опанування тощо. Проте вибір робить конкретна особа, яка керується внутрішніми мотивами, переконаннями, рефлексією, отже, власною психологією.

Формулювання цілей статті. Статтю присвячено описанню психологічних механізмів професійного самовизначення молоді як особистісного новоутворення.

Виклад основного матеріалу. Розвиток особистості в юнацькому віці цілком залежить від самостійності виконання соціальних завдань, які неодмінно постають перед старшокласниками: 1) досягнення особистісної автономії та незалежності від батьків; 2) досягнення власної ідентичності, що полягає у формуванні цілісного, гармонійного образу Я. Виконання першої групи завдань, пов'язаних із переживанням автономного існування, більше залежить від культури та господарського устрою країни. У суспільствах із натуральною економікою та первісною культурою процес переходу молоді на соціальну стадію дорослого відбувається за допомогою соціального ритуалу, який передбачає фізичне та психологічне випробування. Завершення ритуалу часто супроводжується в юнаків нанесенням татуювання, включенням у соціальний світ дорослих із виконанням відповідних функцій мисливця тощо; дівчат – підготовки до соціальної ролі дружини, матері [2–4; 6–7 та ін.].

В індустріальних та постіндустріальних суспільствах набуття автономії та незалежності юнаків і дівчат охоплює значний віковий період, близько 10 років після пубертатного періоду, що зумовлено суспільними вимогами до опанування професії. На думку багатьох психологів, вплив суспільства на виховання молоді повинен бути спрямований не на формування автономності їхнього життя, а скоріше на здатність одночасно переживати незалеж-

ність та взаємозалежність. Так, Grace J. Craig щодо цього пише, що взаємозалежність передбачає довгострокові зобов'язання і взаємну відданість, які є критичною ознакою людського існування [3].

Досягнення стану власної ідентичності можливе при узагальненні всіх соціальних ролей у єдиний інтегровувальний образ Я, який забезпечує неперервність сприймання індивідом себе в минулому, теперішньому, майбутньому, допомагає посісти своє місце в суспільстві, визначити смисл буття (Erikson, 1968) [2]. Формування ідентичності – це складний та тривалий у часі процес, якому властивий перебіг якісних стадій, інакше кажучи, статусів ідентичності: фатальність, дифузія, мораторій і досягнення ідентичності. Фатальність ідентичності має місце за умов нав'язування з боку батьків, референтних дорослих вибору професії, ідеології, релігії тощо за безумовного їх прийняття старшокласниками. У такому разі відсутні міжособистісні конфлікти та внутрішні суперечності молоді під час переходу до віку дорослості.

Дифузна ідентичність юнаків та дівчат має місце за низької мотивації вибору професійної діяльності, несформованої системи цінностей, моральних переконань. Поведінка молоді відзначається спрямованістю на отримання задоволення від життя, відмовою від будь-яких зобов'язань, уникненням розмов на теми особистісного самовизначення. У цьому разі також відсутнє переживання кризи набуття статусу дорослої людини.

Мораторій ідентичності молоді проявляється в пошуку свого місця в житті, ухваленні рішення щодо самостійного вибору професії, формуванні системи цінностей, релігійних, політичних та інших переконань. Статус мораторію ще можна назвати періодом переживання кризи ідентичності, який характеризується взяттям відповідальності за власний вибір професії та майбутнє життя. Досягнення ідентичності відбувається після переживання кризи, у результаті якої людина робить самостійний вибір подальшого життя, професійної діяльності.

Статус досягнення ідентичності є найбільш бажаним у житті молоді, оскільки пов'язаний з усвідомленням особистісної відповідальності за свою долю. Grace J. Craig розглядає проблему досягнення ідентичності молоді залежно від конкретної сфери життєдіяльності. Старшокласник може бути в статусі фатальності відносно статево-рольових уподобань, статусі мораторію при виборі професії або віросповідання й статусі дифузії відносно політичних переконань [3].

Отже, важливий механізм формування професійного самовизначення молоді – це механізм становлення власної ідентичності. Соціальні статуси фатальності, дифузії, мораторію, досягнення ідентичності визначають відповідний вибір професійної самоідентичності. Фатальність ідентичності породжує проблему безоцінного прийняття професійного самовизначення, нав'язаного референтною групою. Це проблемна ситуація, яка

в подальшому може викликати екзистенційний внутрішній конфлікт та реакцію протесту особистості. Дифузії ідентичності позначається на низькій професійній рефлексії, часто коли молодь не має для себе відповіді на питання про власне професійне майбутнє. Мораторій ідентичності впливає на стан внутрішньої кризи при виборі професії, подібно до того, як усе цікавить, але остаточне рішення ухвалити складно. Це певна криза професійного самовизначення, яка може тривати досить довго. Статус досягнення ідентичності молоді, як правило, позначається на свідомому виборі майбутньої професійної ідентичності. Треба зауважити, що навіть у період студентського життя статус ідентичності трапляється не часто, і молодь нерідко переосмислює навчання як час мораторію, пізнання себе в професії. Чи не єдиним критерієм успішності професійного самовизначення молоді є емоційне задоволення від професійного навчання й подальшої професійної діяльності.

Набуття молоддю ідентичності аналізуємо також з позиції концепції динамічної рівноваги образу світу, образ Я особистості [1]. Статус мораторію, дифузії, фатальності ідентичності мають місце при порушеннях рівноваги між образом світу та образом Я із подальшим її відновленням, що відбувається при якісних змінах уявлень про себе, появі нової системи цінностей, самостійному виборі професії та розширенні границь світогляду.

Дослідження ставово-рольових відмінностей ідентичності відносно вступу до шлюбу та вибору професії показали, що дівчата старших класів перебували в стадії фатальності, юнаки – дифузії. Щодо вибору політичних переконань – більшість дівчат у статусі фатальності, хлопці – мораторію; дотримання релігійних поглядів – не виявлено відмінностей [3].

У юнацькому віці починається якісна зміна стосунків молодих людей із дорослими та однолітками, що також пов'язано з психологічними та соціальними новоутвореннями цього віку. Стосунки з дорослими, насамперед батьками, відбуваються на фоні незадоволення потреби дітей в автономії, характеризуються більшою-меншою конфліктністю. Пік сімейних суперечностей між поколіннями припадає на пубертатний період розвитку школярів, проте, починаючи з ранньої юності, їх частота поступово зменшується. Спостерігаються відмінності спілкування дитини з батьком та матір'ю, зокрема, від тенденції до інтелектуалізації проблем міжособистісної взаємодії до емоційних реагування на наявні труднощі дорослішання дитини в школі та на дозвіллі [3].

Найбільш успішне формування автономності юнаків та дівчат відбувається в родині, яка характеризується помірним рівнем згуртованості її членів. За високих показників згуртованості сім'ї відбувається психологічний тиск на дітей, а також на прояв їх індивідуальності. Ефективна соціальна адаптація в сім'ї проявляється при встановленні відносин взаємозалежності між дорослими та

дітьми, наявності гнучких стосунків, які відзначаються повагою до особистих інтересів кожного.

Спілкування з однолітками в юнацькому віці характеризуються такими якісними ускладненнями стосунків, які передбачають єдність поглядів, ціннісних орієнтацій при переживанні почуття інтимності. Тривалість дружби залежить від спільності інтересів, рівності відносин, стосунків відданості та обов'язковості. Батьки залишаються авторитетними особами при консультаціях щодо вибору напрямку освіти, майбутньої професії, вирішенні фінансових питань. У юнацькому віці виникає потреба в переживанні відчуття самотності, яка допомагає юнакам та дівчатам долати наявні суперечності формування власної ідентичності. У психології традиційно виокремлюють два типи самотності, перша – мимовільна самотність, яка сприймається як нещастя, друга – добровільна самотність, яка сприймається як звільнення від гніту навколишнього світу, можливість для творчості або психологічного відновлення [3].

З огляду на концепцію динамічної рівноваги образів свідомості, розглядаємо переживання самотності як психологічний механізм відновлення відповідності між розвитком образу світу та образу Я [1]. Почуття самотності та належності до групи є діалектично протилежними тенденціями взаємодії між людьми. Вони набувають свого первинного оформлення та усвідомлення в юнацькому віці, що можливо лише при достатній складності когнітивних процесів. Відомий німецький філософ О. Шпенглер наголошує на важливості смислового значення переживання самотності в долі кожної людини в період юності. Він зазначає, що відчуття власної самотності – перше враження щоденного пробудження. І звідси виникає бажання нав'язати себе одне одному серед цього чужого світу, чуттєво впевнитися в близькості цього іншого, віднайти з ним свідомий зв'язок, що звільняє від страху самотності [5].

У юнацькому віці відбуваються зміни моральних переконань та системи цінностей, які пов'язані з новою соціальною та психологічною ситуацією розвитку юнаків і дівчат. Становлення моральних переконань відбувається завдяки впливу трьох основних груп факторів: 1) страху перед фактичним покаранням, що перетворюється на внутрішній контроль і призводить до гальмування поведінки в ситуації вибору; 2) розвитку емпатії та турботи при здатності дитини розрізняти почуття інших людей, співчувати їх внутрішньому стану; 3) становленню мислення на рівні формальних операцій, завдяки якому діти спроможні розуміти та передбачати наслідки своїх вчинків (Ж. Піаже).

Розвиток автономності юнаків та дівчат характеризується поступовим зменшенням впливу першої групи факторів і посиленням останніх. Так, навчання юнаків у військових закладах впливає на формування в них політичного консерватизму, тоді як студентське середовище сприяє розвитку морального цинізму (Grace J. Craig, 1996) [3].

Практичне дослідження образу світу юнаків та дівчат старших класів здійснено за допомогою авторської експериментальної проєктивної методики «Намалюй свій реальний (ідеальний) світ». За допомогою цієї проєктивної методики виявлено загальні тенденції розвитку реального та ідеального образів світу молоді.

Проведені дослідження з визначення показника ретестової надійності методики «Намалюй свій реальний (ідеальний) світ» указують на варіативність коефіцієнтів від $r = 0,18$ до $r = 0,33$ при $p \leq 0,05$ (по формулі Браує-Пірсона), що свідчить про низький та середній позитивний статистичний зв'язок між критеріями. Статистична обробка здійснена при порівнянні кількості елементів малюнка при повторному виконанні методики через один місяць на одній вибірці учнів. У старшокласників (10–11 клас) цей коефіцієнт виявився більший, порівняно з учнями середніх класів, що трактується нами як показник стабільності структури образу світу старших за віком учнів, порівняно з нестійкістю світогляду молодших.

Проведені попередні дослідження щодо встановлення валідності за критерієм середнього бала академічної успішності учнів, який варіює в межах від $r = 0,14$ («Намалюй свій реальний світ») до $r = 0,28$ при $p \leq 0,05$ («Намалюй свій ідеальний світ»). Отже, наявний позитивний зв'язок між кількістю елементів малюнка (когнітивний складник образу світу) та середнім балом успішності. Виявлена тенденція до зменшення коефіцієнта валідності методики в учнів старших класів, що пояснюється поступовим зменшенням впливу знань зі шкільних предметів на розвиток світогляду. Змістовне збагачення образу світу відбувається завдяки міжособистісному спілкуванню з однолітками, дорослими, пошуку інформації в соціальних мережах. Вивчення критеріїв стандартизації методики не остаточне, потребує уточнення зв'язок між балами академічної успішності з гуманітарних, природничо-математичних дисциплін та кількісних показників виконання методики.

З метою діагностики особистісного розвитку юнаків та дівчат були використані стандартизовані методики, спрямовані на виявлення рівня їх тривожності (тест Ч. Спілберґера), особливостей рис характеру (Висбаденського опитувальника N. Peseschkian), формування ціннісних орієнтацій (тест М. Рокіча). Тривога ситуативна проявляється як реакція індивіда на конкретну стресову, невизначену ситуацію, особистісна – схильність переживати стан напруження, побоювання, страху в будь-яких реальних або уявних ситуаціях. Високий рівень особистісної тривожності є опосередкованим показником конфлікту, суперечностей між наявними уявленнями людини про довколишню реальність та образ Я, що проявляється в емоційній нестійкості, девіантній поведінці. Значний розвиток ситуативної тривожності вказує на несформоване уявлення індивідом свого Я, яке актуалізується в ситуаціях невизначеності, непе-

редбачуваності розвитку подій, за неочікуваного збігу обставин.

ґрає J. Craig пов'язує переживання тривоги в юнацькому віці з кризою ідентичності, підкреслюючи, що *тривога* – домінантна емоція молодих людей у статусі мораторію через їх нерішучість. Вони борються зі світом конфліктних цінностей та альтернатив і постійно стикаються з непередбачуваністю та суперечностями [3]. З огляду на сформульовану концепцію динамічної рівноваги системи свідомості, високі показники особистісної (ситуативної) тривожності пояснюються нами як ознаки невідповідності розвитку між образом світу та образом Я старшокласників.

Особливості рис характеру та способи переробки конфліктів юнаків і дівчат досліджувалися за допомогою Висбаденського опитувальника N. Peseschkian. У результаті проаналізовано розвиток особистісних якостей за шкалами «Акуратність», «Пунктуальність», «Слухняність», «Справедливість», «Терплячість» та систем відносин «Час», «Любов», «Релігія», «Тіло», «Фантазії», «Я-мати», «Я-батько», «Пра-ми».

Дослідження ціннісних орієнтацій здійснювалося за допомогою методики «Ціннісні орієнтації» М. Рокіча, яка виявляє розвиток термінальних та інструментальних цінностей. Перша група цінностей відображає об'єкти, явища, абстрактні ідеї, які формуються в результаті взаємодії людини зі світом, другі – особистісні риси, що набувають вагомого значення у свідомості індивіда. Сформовані термінальні та інструментальні цінності спричиняють потужну мотивацію поведінки людини за умов, коли вони гармонійно доповнюють одна одну. Результати виконання методики додатково вказують на наявність суперечностей між групами цінностей, які вибрали учні, що трактувалося нами як невідповідність розвитку між образом світу та образом Я. Наприклад, якщо серед перших вибрана термінальна цінність «свобода» (самостійність, незалежність у судженнях та вчинках), то їй повинна відповідати інструментальна цінність «незалежність» (здатність діяти самостійно, рішуче), що вказує на гармонійність розвитку особистості [1].

Важливий механізм формування професійного самовизначення молоді – це механізм становлення образу світу у взаємодії з образом Я. Образ світу містить когнітивні уявлення про навколишній світ, його емоційне переживання, як наслідок, формування професійного образу Я. Молодь із фатальною ідентичністю, дифузною невизначеністю, у стані мораторію відзначається низьким рівнем реалістичності образу світу, власної професійної рефлексії та рефлексії образу Я. Механізм поступового ускладнення когнітивних уявлень про світ впливає на збагачення знань про свої професійні здібності, як наслідок, досягнення професійної ідентичності. Це засіб самопізнання через усвідомлення світу, який призводить до ефективного вибору професії. Знайомство молоді зі світом

професій, формування певних своїх професійних навичок стимулює успішній професійній самоідентичності. Критерієм ефективності цього механізму є відповідність між образом світу й образом Я, світом професії і власною професійною ідентичністю. У такому разі людина цілком відчуває, що вона створена для своєї професії. Нерівновага між образом світу та образом Я породжує внутрішній конфлікт, наслідком якого є ускладнення когнітивних уявлень, емоційних переживань світу та образу Я. Особистість не сприймає себе в професії, вважає вибір помилковим, намагається шукати щось своє.

Висновки дослідження й перспективи подальших розвідок цього напрямку. Аналізуючи психологію юнацького віку, а саме розвиток особистості, ідентичності, образу світу, образу Я в контексті формування професійного самовизначення молоді, зазначимо, що цей процес багатофакторний, індивідуальний. Психофізичні зміни організму, а також новоутворення когнітивної сфери, схильність до абстрактних міркувань, формування моральних, ціннісних переконань у юнаків та дівчат відбувається з різною швидкістю. Відповідно, світоглядні переконання позначаються на якісних проявах ідентичності – фатальності, дифузії, мораторії, досягненні особистісної цілісності, що відповідають певній стадії професійної самоідентичності. Механізм формування професійного самовизначення молоді – це механізм становлення власної ідентичності. Фатальність, дифузія, мораторій ідентичності породжують проблему безоцінного прийняття професійного самовизначення, нав'язаного референтною групою; призводять до внутрішнього

конфлікту та реакції протесту особистості, низької професійної рефлексії. Соціальний статус досягнення ідентичності – свідомий вибір майбутньої професії, без внутрішніх конфліктів, опору. Становлення образу світу у взаємодії з образом Я – це вагомий складник механізму формування професійного самовизначення молоді. Молодь із фатальністю ідентичності або в стані дифузії, мораторію має низький рівень реалістичності образу світу, власної професійної рефлексії та рефлексії образу Я. Перспективними будуть розвідки в напрямі описання інших механізмів професійного самовизначення в контексті формування ідентичності молоді, образу світу та образу Я.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Бушай І.М. Психологічні особливості розвитку образу світу школярів: монографія. Чернівці : Державне підприємство «Чернігівський державний центр науково-технічної і економічної інформації». 2007. 382 с.
2. Erikson E. Life cycle. *International Encyclopedia of the Social Science*. New York : Crowell Colier & Macmillan, 1968. Vol. 39, P. 50–68.
3. Grace J. Craig. Human development. Pearson Education Canada, 1996. 404 p.
4. Kelly J. The psychology of personal constructs. New York : Norton, 1955. 489 p.
5. Oswald Spengler. Der Untergang des Abendlandes. 1922. 465 p.
6. Rogers C.R. On becoming a person. Boston : Centre Edition, 1961. 420 p.
7. Witkin N., Berry J. Psychological differentiation in cross-cultural perspective. *J. Cross-Cultural Psychology*. 1975. Vol. 6, P. 4–87.

ВОЛЬОВІ ЯКОСТІ ЖІНОК ЯК ЧИННИК АДАПТИВНОСТІ ДО СТРЕСУ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

WOMEN'S VOLITIONAL QUALITIES AS A FACTOR OF ADAPTABILITY TO STRESS IN MARTIAL LAW

Мета роботи – з'ясувати, які вольові якості жінок впливають на адаптивність до стресу в умовах воєнного стану в Україні. Учасницями дослідження були 110 жінок віком від 21 до 40 років, які у 2023–2024 роках проживали в Україні у відносно безпечному місці. Залежними змінними були структурні компоненти адаптивності до стресу за методикою В.Розова; незалежними змінними – маркери вольових якостей особистості за методикою М. Чумакова.

Виявлено, що більшість учасниць дослідження (77 %) мають виражений та високий рівень адаптивності до стресу, 20 % – середній рівень, 3 % – низький, що свідчать про добре розвинуту здатність українських жінок протистояти стресу під час війни. Виокремлено дві групи: жінок з більш та менш розвинутою адаптаційною здатністю до стресу. Більш адаптовані до стресу жінки (54,5 %) мають розвинуті такі вольові якості: відповідальність, ініціативність, рішучість, самостійність, наполегливість, енергійність, уважність і цілеспрямованість. Якщо вони виявляють наполегливість, це призводить до зростання впевненості в собі як індикатора адаптивності до стресу; якщо стають надмірно відповідальними, то, навпаки, знижується їх впевненість у своїх можливостях. Менш адаптовані до стресу жінки (45,5 %) мають менш розвинуті вищезазначені вольові якості. Якщо вони виявляють ініціативність і не схильні до надмірної енергійності, їх впевненість у собі зростатиме. Рішучість та цілеспрямованість впливає на впевненість жінок у собі як індикатор адаптивності незалежно від рівня розвитку цієї здатності.

Практичним психологам / консультантам / психотерапевтам у роботі із жінками ранньої дорослості важливо діагностувати рівень адаптаційної здатності до стресу. З клієнтками з більш розвинутою адаптаційною здатністю до стресу варто працювати над активізацією рішучості, цілеспрямованості та наполегливості й над унормуванням відповідальності; жінкам з менш розвинутою адаптаційною здатністю рекомендовано активізувати рішучість, цілеспрямованість та ініціативність і стримувати надмірну енергійність.

Ключові слова: стрес, адаптаційна здатність, впевненість у собі, вольові якості, жінки, рання дорослість, війна.

The study aims to determine which volitional qualities of women influence their adaptability to stress during martial law in Ukraine. The participants were 110 women aged 21 to 40 who lived in relatively safe areas of Ukraine in 2023–2024. The dependent variables were the structural components of stress adaptability measured using V. Rozov's methodology, while the independent variables were markers of volitional qualities assessed via M. Chumakov's methodology.

The findings revealed that the majority of participants (77 %) demonstrated a high or very high level of stress adaptability, 20 % showed a medium level, and 3 % exhibited a low level, indicating a well-developed ability of Ukrainian women to withstand stress during wartime. Two groups were identified: women with higher and lower levels of stress adaptability. Women with higher adaptability to stress (54,5 %) demonstrated more developed volitional qualities such as responsibility, initiative, decisiveness, independence, persistence, energy, attentiveness, and goal-oriented behavior. If they displayed persistence, it increased their self-confidence as an indicator of stress adaptability; however, excessive responsibility reduced their confidence in their abilities. Women with lower stress adaptability (45,5 %) exhibited less developed volitional qualities. Among them, showing initiative and avoiding excessive energy contributed to an increase in self-confidence. Decisiveness and goal-oriented behavior influenced self-confidence as an indicator of adaptability regardless of the level of adaptability development.

It is important for practicing psychologists / counsellors / psychotherapists to diagnose the level of adaptive capacity to stress when working with young adult women. For clients with higher adaptability, the focus should be on enhancing decisiveness, goal orientation, and persistence while regulating excessive responsibility. For women with lower adaptability, it is recommended to strengthen decisiveness, goal orientation, and initiative while moderating excessive energy.

Key words: stress, adaptability, self-confidence, volitional qualities, women, early adulthood, war.

УДК [159.947:159.944.4]-
055.2:355.01(470+571-651.1:477)»20»
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2025.71.26>

Грабовська С. Л.

к.філос.н., професор, завідувач кафедри психології
Львівський національний університет імені Івана Франка

Партико Т. Б.

к.псих.н., доцент, професор кафедри психології
Львівський національний університет імені Івана Франка

Стецьмащук Х. Р.

к.псих.н., доцент, доцент кафедри психології
Львівський національний університет імені Івана Франка

Постановка проблеми. Понад 10 років в Україні триває війна. З них три роки – це повномасштабні воєнні дії. За таких умов незмінно актуальною залишається проблема, пов'язана з пошуком психологічних чинників адаптивності людини до стресу.

У психологічних дослідженнях значну увагу приділяють індивідуально психологічним особливостям людини, які можуть по-різному впливати на її стресостійкість, з-поміж яких досліджується й роль вольової саморегуляції. Людина, яка має високий рівень вольового самоконтролю, може

краще адаптуватися до складних життєвих ситуацій і досягати своїх цілей. Вольова дисципліна може допомогти людині змінити свої поведінкові звички, що позитивно позначиться на її фізичному та психічному здоров'ї, а тому – на адаптаційній здатності.

Традиційно вважається, що жінки, долаючи стрес, частіше орієнтуються на емоції і пошук підтримки [15], а не мобілізацію вольових ресурсів. Наше дослідження спрямоване на з'ясування провідних вольових чинників, які здатні знизити стресову напругу в жінок в умовах воєнного стану

в Україні. Нині ця проблематика недостатньо вивчена.

Аналіз досліджень і публікацій. Методологічною основою нашого дослідження є трактування стресу та адаптивності до стресу, які обґрунтовані в публікаціях Н. Levin [12], Л. Тютюнник [8], О. Ткачишиної [7], S. Kimhi et al. [10, 11], С. Кондратюк [2], І. Кадієвської та Т. Остапчук [1], В. Розова [5; 6], М. Baran et al. [9]. Досліджуючи поняття стресостійкості в сучасному науковому дискурсі, Л. Тютюнник пропонує розглядати стійкість до стресу як таку властивість особистості, що виникає в результаті взаємодії емоційно-вольових, інтелектуальних і мотиваційних процесів з метою оптимізації цілей діяльності в складних життєвих ситуаціях [8].

Ми також спиралися на концепцію адаптивності до екстремальних ситуацій В. Розова, запропоновану автором на початку 90-х років XX ст. й уточнену у 20-х роках XXI ст. [5; 6]. Адаптивність розглядається автором як властивість індивідуальності, що виявляється в здатності адаптуватися до складних умов. Вона містить біологічно та соціально детерміновані підсистеми властивостей, які забезпечують людині фізичний та психологічний добробут. До структури адаптивності В. Розов відніс оптимізм як мисленнєвий стиль, що характеризується активною життєвою позицією та переважанням позитивного мислення; здатність до підтримання емоційних контактів і готовність отримати соціальну підтримку з боку оточення; адаптивне мислення, яке містить рефлексивність, гнучкість і самоконтроль над думками; регуляцію сну, що передбачає здоровий відновлюваний сон; здатність до впевненої, асертивної поведінки та позитивного самоставлення; психофізіологічну саморегуляцію – самоконтроль імпульсивних дій; соматичну регуляцію для підтримки фізичного здоров'я; самоуправління часом життя та раціонального його розподілу [5; 6].

Після початку повномасштабної російської агресії проти України в лютому 2022 року помітно зросла кількість публікацій як вітчизняних, так і зарубіжних авторів, присвячених стресу та стресостійкості населення в умовах війни. Наша увага сфокусована на дослідженнях жіночої аудиторії. Ще на початку XXI ст. T. Plümpner & E. Neumaier зазначали, що воєнні конфлікти та війни мають на жінок більш негативний вплив, ніж на чоловіків [13].

Вивчаючи психологічні особливості переживання стресу в умовах війни, С. Кондратюк виявила, що більшість опитаних жінок віком 25–45 років, які під час війни проживають в Україні, мають середній рівень адаптаційної здатності до стресу, майже кожна четверта – виражений або високий рівень адаптивності до стресу, і лише незначна кількість (4 %) виявилася неадаптованою до стресу воєнного стану [2]. Факт підвищеного рівня як стресостійкості, так і стресу українського населення після початку великої війни доведено в роботі S. Kimhi et al. [10, 11], а дослідження М. Baran et al. підтвердило ці результати [9].

Ключовим питанням при дослідженні адаптивності людини до стресу є з'ясування її психологічних чинників. Л. Тютюнник, вивчаючи це питання, з-поміж інших звертає увагу на роль таких індивідуально-психологічних особливостей людини, як емоційна стабільність, вольова саморегуляція, активність та впевненість у собі. До чинників негативного впливу віднесено емоційну нестабільність, неврівноваженість, невротизацію, особистісну та ситуативну тривожність [8].

На основі теоретичного аналізу О. Ткачишина до індивідуально-психологічних особливостей людини, які впливають на соціально-психологічну адаптацію в ситуації кризи, уналежнила темперамент, характер, особливості когнітивних та емоційно-вольових процесів, зокрема саморегуляцію та навички самоконтролю, а також самооцінку, рівень домагань, особистісну зрілість і життєвий досвід людини [7].

Після початку повномасштабних воєнних дій учені розширили діапазон своїх пошуків. Так, С. Кондратюк наголошує на важливості дослідження методів саморегуляції та відновлення психічного стану людини в екстремальному середовищі [2]. О. Макарова та П. Червоний теоретично обґрунтовують роль таких чинників стресостійкості, як рівень самооцінки, суб'єктивного контролю, особистісної тривожності, балансу мотивації досягнення успіху та уникнення невдачі [4]. Соціально-філософський аналіз ролі об'єктивних і суб'єктивних факторів у розвитку стресостійкості в надзвичайних умовах наводиться в дослідженні І. Кадієвської та Т. Остапчук [1].

Увагу зарубіжних дослідників привернули проблеми додання стресу у вимушених емігрантів. Джерела стресостійкості українських біженців, які в першому році повномасштабної війни зупинились у Польщі, вивчали М. Baran et al. На основі напівструктурованого інтерв'ю автори дійшли висновку, що основними джерелами стресостійкості жінок є різноманітність копінг-стратегій, з-поміж яких автори підкреслюють важливість отримання соціальної підтримки та зміну стратегії планування з довгострокової на короткострокову; мотивація, пов'язана з відповідальністю за дітей та турботою про них; задоволення основних потреб; зростання ролі соціальних стосунків, особливо доброзичливості та проявів солідарності; побудова міцної національної ідентичності [9].

Як впливає з аналізу літературних джерел, детальніший аналіз вольових чинників додання стресу у зв'язку з рівнем адаптивності жінок, які проживають в Україні у час воєнних дій, не проводився. Це зумовлює актуальність і практичне значення проведеного нами дослідження, отриманих результатів і наданих рекомендацій.

Мета дослідження полягає в емпіричному вивченні вольових якостей жінок, які впливають на адаптивність до стресу в умовах воєнного стану в Україні. **Завдання дослідження** – перевірити такі припущення: *Гіпотеза 1* – у період воєнного

стану вольові якості жінок, які мають різну адаптаційну здатність до стресу, відрізнятимуться; *Гіпотеза 2* – репертуар вольових якостей, які впливають на адаптивність, залежить від рівня адаптаційної здатності жінок; *Гіпотеза 3* – вольові якості жінок можуть як посилювати, так і послаблювати їх адаптивність.

Методологія дослідження. Обстеження проводилося з березня 2023 року до жовтня 2024 року. **Учасницями** дослідження були 110 жінок віком від 21 до 40 років, які проживали в Україні у відносно безпечному місці. Усі учасниці були цивільними особами й мали вищу освіту; 42 % за сімейним станом заміжні, 58 % – незаміжні; 22 % мали від 1 до 3 дітей, 78 % – не мали дітей; 82 % – працевлаштовані, 18 % – непрацевлаштовані. Тож у цьому дослідженні переважно взяли участь цивільні незаміжні працевлаштовані жінки з вищою освітою, які не мають дітей і середній вік яких становить 27 років.

Методики дослідження. Діагностика адаптивності до стресу виявлялася на основі методики В.Розова; для з'ясування впливу вольових якостей на адаптаційну здатність до стресу використано методику М. Чумакова. *Залежними змінними* в дослідженні були такі структурні компоненти адаптивності, за В.Розовим: оптимізм, соціальна підтримка, адаптивне мислення, регуляція сну, упевненість у собі, управління психофізіологічним станом, соматична регуляція, самоорганізація часу життя та підсумковий показник. *Незалежними змінними* були маркери вольових якостей особистості, за М.Чумаковим: відповідальність, ініціативність, рішучість, самостійність, витримка, наполегливість, енергійність, уважність, цілеспрямованість і підсумковий показник.

Методи статистичного опрацювання даних: перевірка нормальності розподілу даних – Shapiro Wilk's W-test ($p > 0,05$), кластерний аналіз – K-means clustering ($p < 0,01$), порівняльний аналіз – Mann-Whitney U-test ($p < 0,05$), кореляційний

аналіз – r-Spearman ($p < 0,05$), факторний аналіз – Varimax normalized (факторне навантаження $> 0,60$), регресійний аналіз – Multiple Regression ($p < 0,001$).

Результати дослідження. У більшості учасниць дослідження (62 %) виявлено виражений рівень адаптивності до стресу, у 15 % – високий рівень, у 20 % – середній рівень, 3 % учасниць дослідження виявилися неадаптованими до стресу (рис. 1).

Для ухвалення рішення про вибір математико-статистичних методів опрацювання результатів усі отримані шкали перевіряли на нормальність розподілу даних. За Shapiro Wilk's W-test виявлено, що лише шкали оптимістичності, управління психофізіологічним станом та підсумкова шкала адаптивної здатності до стресу відповідають нормальному розподілу даних. Тому було ухвалено рішення використати непараметричну статистику.

Загальна група учасниць дослідження на основі кластерного аналізу (Wilks' Lambda: ,28702 approx. $F(12,97) = 20,080$ $p < 0,000$) поділена на дві підгрупи з різною схильністю до адаптивності в умовах стресу. Коректність класифікації для першого кластера становить 94 % ($N_1 = 50$, середній вік 27,3 роки), для другого – 98,33 % ($N_2 = 60$, середній вік 26,7 років). За Mann-Whitney U-test виявлена відмінність між усіма показниками адаптивності до стресу в жінок з кластера 1 та кластера 2 (p в межах від 0,016 до 0,000). На цій підставі кластеру 1 присвоєна назва «Жінки з менш розвинутою адаптаційною здатністю до стресу», кластеру 2 – «Жінки з більш розвинутою адаптаційною здатністю до стресу». За віком, сімейним станом, кількістю дітей та працевлаштованістю групи не відрізняються.

У жінок з більш розвинутою адаптаційною здатністю до стресу всі досліджені нами вольові якості, крім витримки, також більш розвинуті (табл. 1). Це підтверджує *Гіпотезу 1* про те, що вольові якості жінок, які мають різну адаптаційну здатність до стресу, відрізнятимуться.

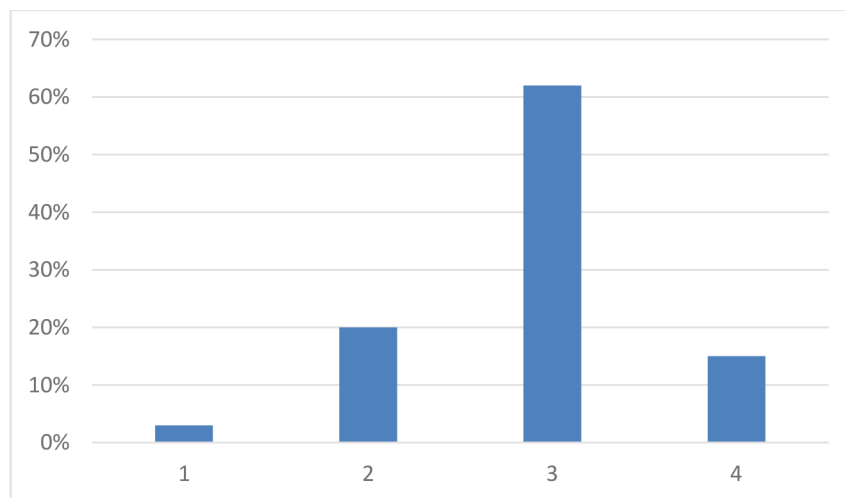


Рис. 1. Процентний розподіл жінок з різним рівнем адаптаційної здатності до стресу (1 – низький, 2 – середній, 3 – виражений, 4 – високий)

Таблиця 1

**Результати порівняльного аналізу
за Mann-Whitney U-test вольових якостей жінок
кластера 1 та кластера 2**

Вольова якість	U	Z adjusted	p
Відповідальність	1101,000	-2,429	0,015
Ініціативність	1020,000	-2,917	0,003
Рішучість	1034,000	-2,842	0,004
Самостійність	1016,500	-2,939	0,003
Витримка	1322,500	-1,074	0,282
Наполегливість	777,000	-4,397	0,000
Енергійність	708,500	-4,797	0,000
Уважність	865,000	-3,866	0,000
Цілеспрямованість	987,000	-3,117	0,001
Підсумковий показник	535,000	-5,798	0,000

Для перевірки *Гіпотези 2*, яка припускала, що репертуар вольових якостей, що впливають на адаптивність, залежить від рівня адаптаційної здатності жінок, використано коефіцієнт множинної кореляції R та коефіцієнт множинної детермінації R^2 регресійний аналіз. Отримані дані представлені в таблиці 2.

Для обох груп жінок достатню пояснювальну силу мають лише предикції впевненості в собі. Для групи з менш розвинутою адаптаційною здатністю до стресу прямий вплив на впевненість має цілеспрямованість ($\beta = 0,363$; $p = 0,006$), рішучість ($\beta = 0,339$; $p = 0,012$) та ініціативність; зворотний – енергійність ($\beta = -0,341$; $p = 0,006$). Жінки з більш розвинутою адаптаційною здатністю до стресу найбільшого прямого впливу зазнають з боку рішучості ($\beta = 0,605$; $p = 0,000$), дещо меншого – з боку цілеспрямованості ($\beta = 0,319$; $p = 0,003$) та наполегливості ($\beta = 0,297$; $p = 0,002$). Зворотний вплив на адаптивність має така вольова риса, як відповідальність ($\beta = -0,242$; $p = 0,022$). Предикції інших досліджених нами адаптаційних здатностей пояснюють незначний відсоток впливу вольових якостей (від 8 % до 39 % для кластера 1 та від 5 % до 42 % для кластера 2), і для подальшого аналізу ці дані не включені.

Це частково підтверджує *Гіпотезу 2*: репертуар вольових якостей, які впливають на адаптивність, залежить від рівня адаптаційної здатності жінок. Є такі вольові якості, які однаково впливають на адаптаційну здатність жінок, незалежно від розвитку адаптивності (цілеспрямованість, рішучість); є вольові якості, вплив яких залежить від більшого чи меншого розвитку адаптивності жінок (ініціативність, енергійність, наполегливість, відповідальність).

Регресійний аналіз підтверджує *Гіпотезу 3* про те, що вольові якості жінок можуть як посилювати, так і послаблювати їх адаптивність. З'ясовано, що такі вольові якості, як цілеспрямованість, рішучість, ініціативність та наполегливість, сприяють розвитку адаптаційної здатності в жінок, а енергійність та відповідальність, навпаки, не сприяють. При цьому обов'язково варто враховувати те, наскільки адаптаційна здатність розвинута.

Отримані в регресійному аналізі дані частково підтверджуються результатами кореляційного аналізу. Для кластера 1 виявлені кореляції між впевненістю в собі та цілеспрямованістю ($r = 0,394$), рішучістю ($r = 0,419$) та ініціативністю ($r = 0,503$); зв'язку з енергійністю не виявлено. Для кластера 2 встановлені кореляції між впевненістю в собі та рішучістю ($r = 0,671$) і наполегливістю ($r = 0,485$); зв'язку із цілеспрямованістю та відповідальністю встановити не вдалось.

З метою уточнення ролі вольових якостей жінок у їх здатності адаптуватися до стресу проведено факторний аналіз. Для кожної з груп побудовано п'ятифакторну модель адаптаційної здатності до стресу. Для групи жінок, яка менш адаптована, модель пояснює 67,10 % від загальної дисперсії даних, для групи, яка більш адаптована, – 63,78 %. У таблиці 3 представлено лише ті фактори, у яких показники адаптивності поєднані з вольовими якостями жінок.

Для жінок з менш розвинутою адаптаційною здатністю до стресу фактор 2 «Упевнені та ініціативні жінки» вмістив впевненість у собі як ознаку адаптивності (0,621) і такі вольові якості, як ініціативність (0,826) та рішучість (0,782); фактор 4 «Самоорганізовані та цілеспрямовані жінки» –

Таблиця 2

Результати регресійного аналізу впливу вольових якостей на адаптаційну здатність жінок

Залежні змінні	Менш розвинута адаптаційна здатність до стресу ($N_1 = 50$)			Більш розвинута адаптаційна здатність до стресу ($N_2 = 60$)		
	R	R ²	p	R	R ²	p
Оптимізм	0,510	0,260	0,002	0,631	0,398	0,000
Соціальна підтримка	0,285	0,081	0,044	0,433	0,188	0,019
Адаптивне мислення	0,613	0,376	0,000	0,469	0,220	0,016
Регуляція сну	0,487	0,238	0,030	0,398	0,158	0,020
Упевненість у собі	0,720	0,519	0,000	0,776	0,602	0,000
Управління психофізіологічним станом	0,626	0,391	0,001	0,381	0,145	0,066
Соматична регуляція	0,393	0,155	0,004	0,446	0,199	0,001
Самоорганізація часу життя	0,586	0,344	0,001	0,239	0,057	0,186
Підсумковий показник	0,555	0,308	0,000	0,650	0,423	0,000

самоорганізацію часу життя (0,831) та цілеспрямованість (0,707). Для жінок з більш розвинутою адаптивністю важливими для досягнення мети нашого дослідження виявилися фактор 1 «Упевнені та рішучі жінки», який об'єднав упевненість у собі (0,755), оптимізм (0,662), ініціативність (0,691) та рішучість (0,776); фактор 3 «Оптимізація фізичного стану енергійних жінок», до якого увійшли соматична регуляція (0,789), регуляція сну (0,682) та енергійність (0,698); фактор 5 «Психофізіологічна саморегуляція терплячих жінок», який містив управління психофізіологічним станом (0,604) та витримку (0,724).

Факторний аналіз опосередковано підтверджує Гіпотезу 2. Так, у кластері 1 до фактору 2 «Упевнені та ініціативні жінки» увійшли предиктори упевненості в собі – ініціативність і рішучість, що свідчить про тісний зв'язок між цими змінними. Фактор 4 «Самоорганізовані та цілеспрямовані жінки» дає змогу краще зрозуміти роль іншого предиктора – цілеспрямованості – у зростанні впевненості жінок: добре усвідомити свої життєві цілі вдається жінкам, які вміють планувати свій час. У кластері 2 предиктор упевненості в собі – рішучість – об'єднався разом з оптимізмом та ініціативністю (фактор 1 «Упевнені та рішучі жінки»), що свідчить про те, що підтримувати упевненість як індикатор адаптивності легше вдається активним жінкам з лідерськими нахилами, активною життєвою позицією та позитивним мисленням. Ці дані свідчать, що роль вольових якостей у покращенні адаптивності жінок може бути різною, залежно від рівня адаптивності.

Кореляційний аналіз підтвердив зв'язки між усіма шкалами, які увійшли до вищеописаних факторів (r від 0,286 до 0,602), крім зв'язку між регуляцією сну та енергійністю для кластера 2.

Дискусія. Аналіз отриманих результатів розпочнемо з порівняння рівня адаптивності до

стресу з даними інших дослідників. Є розбіжності в дослідженнях щодо кількості жінок з різним рівнем адаптаційної здатності до стресу в умовах воєнного стану: у 77 % учасниць нашого дослідження адаптивність до стресу виявилася вищою за середній рівень; у дослідженні С. Кондратюк [2] таких жінок виявилось значно менше – лише 26 %. Кількість неадаптованих до стресу воєнного стану жінок не відрізняється й становить 3–4 %. Отримані відмінності найімовірніше пов'язані зі значно більшою кількістю учасниць нашого дослідження (110 жінок) порівняно з дослідженням С. Кондратюк (40 жінок).

Логічно зрозумілим є результат, який засвідчив, що більш пристосовані до стресу воєнного стану жінки мають більш розвинені вольові якості: вони більш відповідальні та обов'язкові, часто є ініціаторами нових починань та прагнуть до змін, швидше ухвалюють самостійні рішення порівняно з менш пристосованими. Вони також більш наполегливо долають перешкоди на шляху досягнення мети, є активніші та енергійніші, краще можуть концентрувати свою увагу і, як правило, цілеспрямовано планують своє життя на відміну від менш адаптованих. Водночас за витримкою, яка свідчить про самовладання та здатність контролювати свої емоції, жінки з різною адаптаційною здатністю не відрізняються між собою. У виокремлених нами кластерах не виявлено жодного зв'язку між витримкою та дослідженими нами індикаторами адаптивності, крім зв'язку з управлінням психофізіологічним станом. Жінки, які вміють контролювати свої емоції, легше відновлюються після стресу, і це не залежить від рівня їх адаптаційної здатності. Зазначимо, однак, що цей зв'язок вираженіший у більш адаптивних жінок, на що вказує фактор 5 кластера 2. Проте менш адаптивні жінки легше переносять тяготи життя, якщо вони працевлашто-

Таблиця 3
Факторні навантаження емпіричних даних адаптаційної здатності жінок до стресу

Адаптаційна здатність до стресу	Фактори	Шкали	Факторне навантаження	% дисперсії
Менш розвинута (кластер 1)	Фактор 2 «Упевнені та ініціативні жінки»	Упевненість у собі	0,621	12,66 %
		Ініціативність	0,826	
		Рішучість	0,782	
	Фактор 4 «Самоорганізовані та цілеспрямовані жінки»	Самоорганізація часу життя	0,831	13,13 %
		Цілеспрямованість	0,707	
Більш розвинута (кластер 2)	Фактор 1 «Упевнені та рішучі жінки»	Упевненість у собі	0,755	18,93 %
		Оптимізм	0,662	
		Ініціативність	0,691	
		Рішучість	0,776	
	Фактор 3 «Оптимізація фізичного стану енергійних жінок»	Соматична регуляція	0,789	14,13 %
		Регуляція сну	0,682	
		Енергійність	0,698	
	Фактор 5 «Психофізіологічна саморегуляція терплячих жінок»	Управління психофізіологічним станом	0,604	9,25 %
		Витримка	0,724	

вані, є матеріально незалежні й відносно задоволені своїм матеріальним станом. Про це свідчить кореляційний аналіз відповідних показників (r від 0,339 до 0,396). Для більш адаптивних жінок подібних зв'язків виявити не вдалося.

Питання про чинники адаптивності до стресу є неоднозначним. Теоретичний аналіз стресостійкості особистості, зроблений Л.Тютюнник, показав, що вольова саморегуляція позитивно впливає на успішну адаптацію [8]. Однак авторка не уточнює, про які саме вольові якості йдеться. У теоретичному дослідженні О.Макарової та П.Червоного вказується на особистісну відповідальність за свої вчинки як вагомий чинник стресостійкості [4]. На основі теоретичного аналізу особливостей соціально-психологічної адаптації особистості в умовах кризових ситуацій О.Ткачишина доходить подібного висновку: неготовність брати на себе відповідальність погіршує адаптацію до складних ситуацій [7]. У нашому дослідженні також підтверджено, що адаптованіші до стресу жінки є більш відповідальні та обов'язкові, проте вплив відповідальності на окремі складники адаптивності неоднозначний і залежить від рівня адаптивності.

Показано, що єдиним складником, на який виявлено вплив вольових якостей жінок незалежно від розвитку їх адаптаційної здатності, є впевненість жінок у собі. Основою впевненості є позитивне ставлення людини до себе, своїх фізичних і психічних властивостей, до власних можливостей. Упевнена людина довіряє собі. На думку В.Розова, впевненість – «психологічний стрижень» подолання стресу й зростання адаптивності [5; 6]. Подібний висновок робить R. Schwarzer, вивчаючи психологічні ресурси подолання стресу в умовах війни, терору та міграцій: застосування адаптивних стратегій значно залежить від оптимістичної впевненості особи у власній компетентності [14].

Досліджуючи жінок періоду ранньої дорослості (19–34 роки), Н.Левус та Ю.Лісій установили, що позитивне самоставлення, яке, як зазначалося вище, лежить в основі впевненості в собі, та саморегуляція зростатиме в жінок, які не мають звички відкладати свої справи на потім [3]. Очевидно, до прокрастинації не схильні відповідальні та обов'язкові люди. Тож на основі цих результатів можна припустити, що впевненість у собі мала б мати прямий зв'язок з відповідальністю, проте наші результати не підтвердили це припущення: кореляцій між впевненістю та відповідальністю не встановлено. Натомість виявлено зворотний вплив відповідальності на впевненість у собі для жінок з більшою схильністю до адаптивності.

Виявилось, що впевненість у собі детермінується різними вольовими якостями жінок. Якщо жінки добре усвідомлюють свої життєві цілі, швидко й упевнено ухвалюють рішення, їх впевненість у собі зростатиме незалежно від рівня адаптаційної здатності. Якщо йдеться про більш адаптованих жінок, то, крім зазначеного вище, їх впевненість істотно зростатиме, якщо вони напо-

легливо долатимуть перешкоди на своєму шляху, проте може знизитися, якщо стають особливо відповідальними, дисциплінованими та обов'язковими. Зворотний вплив відповідальності на впевненість пов'язуємо зі зростанням тривожності в надмірно відповідальних людей. Це підтверджується дослідженням Л.Сердюк та її колег, проведеного на другому році повномасштабної війни в Україні. У ньому показано, що ознаки ПТСР (тривога, депресія та ін.) більш виражені в осіб, які схильні до копінг-стратегії взяття відповідальності. Автори роблять висновок про неефективність цього копіngu в подоланні стресу [16]. Наше дослідження показало, що про описаний вище вплив відповідальності можна стверджувати, якщо в жінок достатньо яскраво виражена впевненість у собі як один зі складників адаптивності.

Якщо йдеться про менш адаптованих до стресу жінок, то на їхню впевненість у собі, крім вищеописаних чинників, позитивно впливатиме ініціативність, прагнення до змін. Проте надмірна енергійність у такій ситуації може зворотно вплинути на впевненість, знизивши її. Зазначимо, що до більшої енергійності схильні заміжні й старші за віком жінки цієї групи, які мають дітей, відносно задоволені своїм матеріальним станом, з оптимізмом оцінюють події, що відбуваються, і здатні підтримувати оптимальний фізичний стан. Доказом цього є кореляційний аналіз (r від 0,294 до 0,402). Можливо, надмірна активність може призвести жінок цієї групи до хибних рішень і шляхів, що в результаті знизить впевненість у собі, враховуючи те, що вони від початку мали не надто високу схильність до адаптивності.

Заслуговує на увагу роль енергійності у факторній структурі кластера 2 (фактор 3 «Оптимізація фізичного стану енергійних жінок»). Незважаючи на те, що енергійність не є предиктором упевненості в собі для цієї групи, саме енергійні жінки краще підтримують оптимальний фізичний стан і нормалізують сон, що є важливими показниками адаптаційної здатності людини. Можливо, це викликано тим, що така динамічна вольова риса активізується лише в разі розвинутої адаптаційної здатності.

Висновки. Більшість досліджених жінок ранньої дорослості (77 %), які перебувають в Україні у відносно безпечному місці під час воєнного стану, має виражений та високий рівень адаптивності до стресу, 20 % – середній рівень, 3 % – низький рівень. Ці дані свідчать про добре розвинуту здатність українських жінок віку ранньої дорослості протистояти стресу воєнного стану.

Більш адаптовані до стресу жінки (54,5 %) мають розвинутіші такі вольові якості, як відповідальність, ініціативність, рішучість, самостійність, наполегливість, енергійність, уважність та цілеспрямованість, порівняно з менш адаптованими жінками (45,5 %). За витримкою виокремлені групи не відрізняються.

У жінок з більш і менш розвинутою адаптаційною здатністю до стресу є спільні та відмінні

вольові ресурси подолання стресу. Спільними ресурсами є цілеспрямованість і рішучість, відмінними – наполегливість для більш адаптивних жінок й ініціативність для менш адаптивних. Антиресурсами подолання стресу є підвищена відповідальність для більш адаптивних жінок і енергійність – для менш адаптивних. Тож результати нашого дослідження повністю підтвердили Гіпотезу 1 та Гіпотезу 3 і частково Гіпотезу 2.

Практичним психологам / консультантам / психотерапевтам у роботі з жінками ранньої дорослості важливо діагностувати рівень адаптаційної здатності до стресу. З клієнтками з більш розвинутою адаптаційною здатністю до стресу варто працювати над активізацією рішучості, цілеспрямованості та наполегливості й над унормуванням відповідальності; жінкам з менш розвинутою адаптаційною здатністю рекомендовано активізувати рішучість, цілеспрямованість та ініціативність і стримувати надмірну енергійність.

Подальші перспективи досліджень пов'язані з дослідженням чоловіків періоду ранньої дорослості, жінок та чоловіків середньої та пізньої дорослості, а також проведення подібних досліджень у повоєнний час. Доцільно також глибше проаналізувати роль відповідальності й енергійності в осіб з різною адаптаційною здатністю.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Кадієвська І., Остапчук Т. Психологія стресу в надзвичайних умовах: *Наукове пізнання: методологія та технологія*. 2024. 1(53). С. 22. URL: http://np.pdpu.od.ua/1_2024/5.pdf
2. Кондратюк С.М. Психологічні особливості переживання стресу в умовах війни. *Габітус*. 2023. Вип. 56. С. 159–163. URL: <http://habitus.od.ua/journals/2023/56-2023/29.pdf>
3. Левус Н., Лисій Ю. Психологічні особливості жінок з різним рівнем прокрастинації. *Психологічний журнал*. 2021. 7(5), 97–106. <https://doi.org/10.31108/1.2021.7.5.9>
4. Макарова О.П., Червоний П.Д. Сутність стресу та його вплив на організм людини в екстремальних умовах. *Габітус*. 2023. Вип. 46. С. 222–226. URL: <http://habitus.od.ua/journals/2023/46-2023/36.pdf>
5. Розов В.І. Розвиток адаптивних здібностей особистості до стресів воєнного часу. *Габітус*. 2024. Вип. 57. С. 252–256. URL: <http://habitus.od.ua/journals/2024/57-2024/44.pdf>
6. Розов В.І. Психологічний аналіз адаптивності в екстремальних умовах : автореф. дис.... канд. псих. наук : 19.00.09. Київ, 1993. 20 с.
7. Ткачишина О. Особливості соціально-психологічної адаптації особистості в умовах кризових ситуацій. *Вчені записки Таврійського національного університету імені В.І.Вернадського*. 2021. Том 32(71). № (3). Р. 93–98. URL: https://psych.vernadskyjournals.in.ua/journal/3_2021/17.pdf
8. Тютюнник Л.Л. Поняття стресостійкості особистості в сучасному науковому дискурсі. *Габітус*. 2020. Вип. 13. Т. 2. С. 158–163. URL: http://habitus.od.ua/journals/2020/13_2020/part_2/28.pdf
9. Baran M., Grzymała-Moszczyńska H., Zjawińska M., Sugay L., Pujso I., Ovsienko Y.,... & Boczkowska M. Superhero in a skirt: Psychological resilience of Ukrainian refugee women in Poland. A thematic analysis. *International Journal of Clinical and Health Psychology*. 2024. 24(4), 100506. <https://doi.org/10.1016/j.ijchp.2024.100506>
10. Kimhi S., Baran M., Baran T., Kaniasty K., Marciano H., Eshel Y., & Adini B. Prediction of societal and community resilience among Ukrainian and Polish populations during the Russian war against Ukraine. *International Journal of Disaster Risk Reduction*. 2023. 93, Article 103792. <https://doi.org/10.1016/j.ijdr.2023.103792>
11. Kimhi S., Eshel Y., Marciano H., & Adini B. Impact of the war in Ukraine on resilience, protective, and vulnerability factors. *Frontiers in Public Health*. 2023. 11, 1053940. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2023.1053940>
12. Levin H.M. The importance of adaptability for the 21st century. *Society*. 2015. 52(2), 136–141. <https://doi.org/10.1007/s12115-015-9874-6>
13. Plümper T., Neumayer E. The Unequal Burden of War: The Effect of Armed Conflict on the Gender Gap in Life Expectancy. *International Organization*. 2006. 60(3), 723–754. URL: <http://www.jstor.org/stable/3877825>
14. Schwarzer R. Stress, resilience, and coping resources in the context of war, terror, and migration. *Current Opinion in Behavioral Sciences*. 2024. 57, 101393. <https://doi.org/10.1016/j.cobeha.2024.101393>
15. Seguin M., Lewis R., Razmadze M., Amirejibi T., Roberts B. Coping strategies of internally displaced women in Georgia: A qualitative study. *Social Science & Medicine*. 2017. 194, 34–41. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2017.10.014>
16. Serdiuk L., Lytvynenko O., Serdiuk O., & Denchyk A. Personal resources of resilience in conditions of uncertainty and crises. *Psychological Journal*. 2024. 10(2), 27–37. <https://doi.org/10.31108/1.2024.10.2.2>
17. Southwick S., Bonanno G., Masten A., Panter-Brick C., Yehuda R. Resilience definitions, theory, and challenges: interdisciplinary perspectives. *European Journal of Psychotraumatology*. 2014. 5(1), 25338. <https://doi.org/10.3402/ejpt.v5.25338>

PSYCHOLOGICAL ASPECTS OF HARDINESS OF MILITARY PERSONNEL WHO WERE WOUNDED IN WAR CONDITIONS

ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ, ЯКІ ОТРИМАЛИ ПОРАНЕННЯ В УМОВАХ БОЙОВИХ ДІЙ

Military personnel are exposed to the stressful effects of various factors, including military mobilization, socio-economic, and informational. The war in Ukraine has created a threat to personal security and additional tension for both servicemen and their families. Due to the specifics and nature of military professional activity, a serviceman is required to have a high level of ability to adapt to changes in the situation, effectively overcome the life difficulties and solve service and combat tasks in various conditions. Professional military service requires a high level of resourcefulness and ability to overcome different difficulties. At the same time, the research shows that overcoming extreme situations, the ability to turn them into a source of development and actualization of the own life potential – all this is because of high importance in the development of the personality of a military specialist and requires active support from the psychologists.

The most important tasks of psychological support and training of personnel for war operations are to overcome fear and panic, as well as to strengthen interpersonal relations in units, squads, crews which serve as the basis for the offensive morale and psychological stability of troops.

The depth and form of mental disorders of soldiers depend on their war experience, the presence of past combat trauma, and the intensity of combat operations. By analyzing the war episodes, circumstances and factors that affect the psychological stability of military personnel, psychologists have attempted to establish some regularities that should be taken into account when leading military personnel in a combat situation as well as during the training and in peacetime.

Obvious fears, increased demonstrative behavior, aggressiveness and suspicion, mental instability as a result of participation in war actions and trauma impact cause problems of hardiness of soldiers.

Since military service has its own peculiarities, varying degrees of physical and personal changes, the problem of studying hardiness in military personnel who were injured during the war is particularly relevant.

Key words: *hardiness, soldiers, traumatic events, stress, mental health.*

Війна в Україні створила загрозу безпеці особистості та додаткову напруженість як для військовослужбовців, так і для їхніх

близьких. Військовослужбовці піддаються стресогенному впливу різних чинників, серед яких військово-мобілізаційні, соціально-економічні, інформаційні. З огляду на специфіку та характер військово-професійної діяльності від військовослужбовців вимагається високий рівень здатності підлаштовуватися під зміни ситуації, ефективно долати життєві труднощі та виконувати службово-бойові завдання в різних умовах діяльності. Професійна військова служба потребує високого рівня ресурсності та здатності долати труднощі.

На підставі аналізу й синтезу результатів наукових розвідок з'ясовано, що подолання екстремальних ситуацій, здатність звернути їх у джерело розвитку та актуалізації власного життєвого потенціалу – усе це має високий рівень значущості в розвитку особистості фахівця військового профілю й вимагає психологічного супроводу.

Життєстійкість є однією з ключових особистісних змінних, що є ознакою психічного здоров'я особистості військовослужбовця, допомагає справлятися з екстремальними та стресовими ситуаціями, при розвиненості підтримує високий рівень діяльності. Травматичні впливи екстремальних умов військової служби, високий рівень напруженості та ризику в діяльності військовослужбовців зумовлюють значущість звернення до проблематики формування ресурсів життєстійкості, а також визначення місця та ролі життєстійкості військовослужбовців у забезпеченні психологічного добробуту особистості.

Глибина та форма психічних розладів військовослужбовців залежать від бойового досвіду, наявності в минулому бойових психічних травм та інтенсивності бойових дій. Аналізуючи бойові епізоди, обставини й фактори, що впливають на психологічну стійкість військовослужбовців, психологи зробили спробу встановити деякі закономірності, які варто враховувати за керівництва військовослужбовцями в бойовій обстановці, а також у період навчання та в мирний час. Оскільки військова служба має свої особливості, різний ступінь фізичних та особистісних змін, проблема дослідження життєстійкості у військових, які зазнали поранень під час війни, є особливо актуальною.

Ключові слова: *життєстійкість, військовослужбовці, травматичні впливи, стрес, психічне здоров'я.*

UDC 159.964.2

DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2025.71.27>

Diachkova O. M.

PhD in Pedagogy,

Assistant Professor at the Department of Psychological Activity in Special Conditions

National University of Civil Protection of Ukraine

Diachkov O. O.

PhD in Economics

National University of Civil Protection of Ukraine

Introduction. Hardiness is one of the key variables of person that ensures the psychological well-being of a soldier, helps to cope with the extreme and stressful situations. In the process of development hardiness maintains a high level of activity. The traumatic effects of extreme conditions of military service, the high level of tension and risk in the activities of soldiers determine the importance of addressing the issue of hardiness resources formation, as well as determining

the place and role of soldiers resilience in ensuring the psychological well-being of person.

The problem of hardiness is currently relevant. The high pace of modern life, large amounts of information, and global crises all have different effects on people, impose increased demands on them, and test their stress resistance. There is no doubt that hardiness depends on the amount of personal resources, initial internal settings and experience.

The concept of hardiness was first defined and most fully presented by S.Maddi and S.Kobasa. S.Maddi viewed hardiness as a phenomenon that is part of the core of the system, which helps to overcome and reduce the negative impact of stressors, while maintaining the psychological well-being of the individual. In other words, hardiness helps to reduce the level of psycho-emotional stress in a stressful situation and overcome the adverse effects of the stressor in the best way [12].

O.Datsenko considered hardiness as a personal feature with certain characteristics. Also, this concept is defined through a personality feature, for example, as a measure of a person's ability or as a set of attitudes [5]. Hardiness can be a resource of personality [13], courage [4] and also possibility to act in spite of life situations [9].

According to V.Bedan, this phenomenon is the ability to "turn problematic situations into new opportunities" [1].

Hardiness includes behavioral, cognitive, motivational and emotional components [1; 13].

The behavioral component consists of behavioral patterns and coping skills available to the individual to overcome various situations.

The cognitive component is responsible for the cognitive assessment of a situation that can or cannot be overcome or that is on the verge of personal capabilities.

The motivational component is characterized by the motive of the person's activity, and the emotional component is responsible for affective regulation and the ability to cope with the situation [2].

Hardiness is also defined as a complex concept that includes resilience, the use of personal potential, the possibilities of the situation and the flexibility to choose the necessary strategies to overcome and refuse unfavorable ones.

In foreign studies, the word "resilience" instead of "hardiness", is often used as the ability to adapt to new negative life conditions. Resilience is something that is consistently present in a person and helps him or her cope with difficult life situations. It is important to note that using only one coping strategy each time is exhausting for an individual, while using a variety of available personal strategies is most productive in adaptation [6].

S.Maddi identified the following factors of resilience: hereditary factors; stress (physical, psychological); stressful circumstances (chronic unresolved internal conflicts, acute destructive changes); somatic problems (somatic diseases, mental exhaustion, vision of prospects in an unfavorable situation); social support (psychological assistance of the person's close social environment); sustainable lifestyle (care for health, nutrition, physical tone of the body) [12].

Research core material. Hardiness is developed in the early childhood, based on the peculiarities of child-parent relationships, and only in adulthood does one rethink of the personal qualities to overcome situations. When defining the phenomenon of

hardiness, S.Maddi added the category of meaning. It is important how a person experiences a situation internally, what they rely on in the process of experiencing it, what qualitative strategies they adopt and what guides their choice, because these decisions can lead to either gaining new experience or getting stuck in trauma. In other words, they can be focused on the future or the past. For example, strategies aimed at new experiences and overcoming them are also based on the person's past, but require a new way of acting. However, a person can make decisions that keep him or her in the past and that he or she draws from past experience, but without being active in a new direction and without striving to act differently [12].

S.Muddy identified three components of hardiness: engagement; control; and risk taking.

A person with developed involvement can find something valuable in different situations due to their involvement in the situation and their active position in it. A person with developed control believes that by influencing the situation, it is possible to change it. There are situations in which it is easy to change something or which require a lot of effort to resolve. If the analyzed component is underdeveloped, the individual avoids difficulties and sets easy goals, remains passive in his or her own and almost believes in the effectiveness of the efforts. A person with a well-developed risk-taking component considers various events to be life experiences that can be relied upon in the future. The more such experiences they have, the more versatile they are.

A person with developed hardiness (pronounced resilience components) has a great deal of personal resilience and great life experience, and is active in overcoming difficult situations. These three components are evident in the person's attitudes and beliefs, behavior, and emotional response. Thanks to these components, the individual, with different degree of success, copes with traumatic situations [12].

Hardiness is associated with a sense of happiness and a sense of life satisfaction. It is important to develop all components of hardiness to realize psychological well-being and overcome stressful situations with less emotional cost. A high level of hardiness sets the activity and motivates to work so that stressful events are passed favorably [13].

It is worth noting that the psychological resources of each individual are limited, but knowing the quantity and quality of these resources, one can build their regulatory behavior. In the course of any activity, difficulties arise, but a person can learn to overcome them in a favorable way.

Hardiness is a personal feature that includes certain components (control, involvement, risk taking) and is characterized by various resources necessary to overcome life situations. Hardiness depends on psychological stress, peculiarities of stressful circumstances and resilient coping, as well as social support. This feature is manifested in different situations depending on the state of the person's

resources at the time and the quality of development of these psychological factors in a particular individual.

Nowadays, based on the analysis of socio-political factors of the current situation in the world, the study of personal qualities related to aggression and the neuropsychological state of military personnel is of particular importance.

The problems of society always affect the personality of soldiers and affect the quality of manning military units with soldiers with the necessary professional and mental characteristics. People with nervous and mental instability and high aggressiveness can have a negative impact on the activities aimed at ensuring the combat capability of military units.

The study of personal psychological characteristics of soldiers allows to identify people with certain psychological difficulties who need psychological assistance. In order to determine the need for assistance, both the feeling of psychological distress of the servicemen themselves and generalized ideas about the norm of mental health are very important, allowing to determine with a certain degree of probability the presence of deviations in a particular person [8].

The most general criteria characterizing the norm of mental health are:

- correspondence of subjective images to the reflected objects of reality, as well as proportionality and compliance of the nature of the reaction to external factors, the significance of life events;
- ability to adapt in microsocial relations;
- the ability to control the own behavior, change it depending on the situations, reasonably plan life goals and maintain activity in achieving them;
- a critical approach to life circumstances, a sense of responsibility for offspring and close family members.

Military service is necessarily accompanied by significant mental and physical stress. Changes in the rhythm of life, separation from family, statutory daily routine, regulated behavior, the need to conform to, the inability to have privacy, the increased responsibility, certain domestic inconveniences, unusual climatic and geographical conditions, and various occupational hazards, accompanying this or that type of military work (limited space, noise, vibration, temperature loads, electromagnetic radiation, rocket fuel components, operator's activities, emergencies etc.) – all this places increased demands on the state of mental and physical health of soldiers [7].

Even bigger reasons for the development of pathology in soldiers appear in the context of combat operations. The need to survive in the environment of death and destruction, negative impressions, moral and psychological unpreparedness, fear of not being able to cope with duties, feelings of guilt over the dead, uncertainty and lack of information, disruption of sleep, rest and nutrition, injuries and wounds, and the lack of a reserve of possible responses in previous experience are the main factors affecting the psyche of servicemen in modern warfare. During

the military actions, 75 % of soldiers may have short-term psychological stress reactions accompanied by partial or complete loss of the combat capability.

Nowadays the commanders of all ranks should and must intensify their efforts to preserve the mental health of their personnel.

A number of psychodiagnostic techniques are used to determine the level of aggression and neuropsychological stress in a military (training) unit, to analyze the peculiarities of behavior in the difficult situations where signs of instability are particularly appeared.

Based on the results of the diagnosis, "a group of risk" is may be identified among the soldiers who are included in the dynamic observation group. The military psychologist, together with the commanders, develops and implements a system of group or individual corrective measures.

According to world statistics, approximately every third participant of military action is injured during the war and suffers from some form of neuropsychiatric disorders. Among those who became disabled, the number of such people is even higher.

Depending on many factors (time spent in extreme conditions, intensity of traumatic experience, psychological characteristics of the participants, timeliness and intensity of psychological assistance), the consequences of participation in military actions can be short-term or long-term.

The problems of military hardness disorders as a result of participation in war actions and trauma are usually identified as the presence of fears, increased demonstrative behavior, aggressiveness and suspicion, and mental instability. Their behavioral characteristics include conflict in the family and at work, outbursts of anger, alcohol and drug abuse. War veterans are also characterized by feelings of guilt for surviving, identification with killed people, a state of pessimism and self-doubt, a sense of unreality of what happened in the war and loss of control over the course of events, negative attitudes toward the representatives of government, rejection of veterans of other wars and the desire to take out anger on someone for being sent to war and for everything that happened there.

The process of adaptation to new living conditions is influenced by the characteristic features of a person. The behavior of a person who has returned from war combines the ways of behavior formed under the influence of stress factors of the military situation and the former (pre-war) ways of behavior [10].

The psyche of each person reacts differently in the extreme actions. The mechanisms of protective behavior can include motor excitability and activity, aggression, apathy, mental regression, alcohol and drug use.

Various delayed reactions to the psychotraumatic events of war are manifested depending on the individual characteristics of the soldiers. Such fact can provide fixation on the trauma, typical dreams, a decrease of the overall level of mental activity, irritability or explosive aggressive reactions [3].

Almost all military personnel who suffered injuries during the war have severe primary symptoms of PTSD for a long time.

In modern psychology, the concept of hardiness has been introduced as one of the key resources that influence the use of strategies for overcoming life problems.

Conclusions. Hardiness is a characteristic of a personality that allows to cope with distress effectively and always in the direction of personal growth. Hardiness helps to actively overcome difficulties by actualizing concern for the own health and well-being, as well as seeking social support to help overcome stress. Therefore, it is especially important to teach hardiness to soldiers who have been injured and have PTSD.

Having analyzed the approaches of understanding the hardiness as a system of human beliefs related to ways of overcoming stress and personal choices, we can assume that soldiers who were wounded with PTSD have a reduced level of hardiness as a reaction to traumatic experience.

BIBLIOGRAPHY:

1. Бедан В.Б. Життєстійкість як один із чинників схильності особистості до переживання самотності. *Вісник Одеського національного університету. Психологія*, 2018. № 23 С. 28–31.
2. Боброва Л.Г. Життєстійкість як внутрішній ресурс оволодіння складними ситуаціями. Особистість у кризових умовах та критичних ситуаціях життя: збірник наукових праць. За ред. С.Б.Кузікової, І.М.Щербакової. Суми : Вид-во СумДПУ імені А.С.Макаренка, 2016. С. 12–16.
3. Гавриловська К.П., Дем'янчук Ю.Ю. Формування життєстійкості особистості: арт-коучинговий підхід. *Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С.Костюка НАПН України*. Т.75 VI: Психологія обдарованості. Вип. 16. Київ-Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І.Франка, 2019. С. 83–90.
4. Германський І.Ю., Кондратюк С.М. Теоретичні підходи до розуміння сутності життєстійкості особистості. *Збірник наукових праць Хмельницького ін-ту соціальних технологій ун-ту «Україна»*. 2016. № 12. С. 129–132.
5. Даценко О.А. Психологічний дискурс життєстійкості особистості. *Актуальні проблеми психології в закладах освіти*. 2022. № 7. С. 17–27.
6. Кузнєцова Л.М. Життєстійкість як фактор успішної самореалізації сучасної студентської молоді. *Вісник Чернігівського нац. пед. ун-ту. Серія: Психологічні науки*. 2014. Вип. 121. С. 182–187
7. Кокун О.М., Агаєв Н.А., Пішко І.О., Лозінська Н.С. Основи психологічної допомоги військовослужбовцям в умовах бойових дій: Методичний посібник. Київ : НДЦ ГП ЗСУ, 2015. 170 с.
8. Кокун О.М. Всеукраїнське опитування «Твоя життєстійкість в умовах війни»: препринт. Київ : Інститут психології імені Г.С.Костюка НАПН України. 2022. 46 с.
9. Кокун О.М., Пішко І.О., Лозінська Н.С., Олійник В.О., Хоружий С.М., Ларіонов С.О., Сириця М.В. Особливості надання психологічної допомоги військовослужбовцям, ветеранам та членам їхніх сімей цивільними психологами : метод. посіб. Київ: 7БЦ, 2023. 175 с.
10. Решетник О.А. Екзистенційний та екопсихологічний підходи до дослідження життєстійкості як необхідної якості особистості, на III Всеукр. наук.-практ. конф. з міжнар. участю Психолого-педагогічний супровід професійної підготовки та підвищення кваліфікації фахівців в умовах трансформації освіти. Київ, 2018. С. 90–93.
11. Чиханцова О. Психологічні основи життєстійкості особистості: монографія. Київ : Талком, 2021 р. 319 с.
12. Maddi S. Hardiness: An operationalization of existential courage. *Journal of Humanistic Psychology*. 2004. Apr. 44. P. 279–298.
13. Maddi S. Hardiness: Turning Stressful Circumstances Into Resilient Growth. New York, USA : Springer, 2013. 186 p.

ПСИХОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ УКРАЇНСЬКИХ ЧОЛОВІКІВ У РУМУНІЇ (ЕМПІРИЧНЕ ПОРІВНЯЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ)

PSYCHOLOGICAL WELL-BEING OF UKRAINIAN MEN IN ROMANIA (AN EMPIRICAL COMPARATIVE STUDY)

Тема ментального здоров'я осіб, які перебувають у статусі вимушених переселенців, набуває особливої актуальності в умовах сучасних геополітичних реалій. Із початком повномасштабної збройної агресії росії проти України, 24 лютого 2022 року, мільйони українців були змушені покинути свої домівки, залишити звичне соціальне середовище та шукати притулок у безпечніших регіонах як усередині країни, так і за її межами. Повномасштабна війна стала одним із найбільших факторів переміщення населення в Європі з часів Другої світової війни, спричинивши глибоку гуманітарну кризу. За даними Управління Верховного комісара ООН у справах біженців, до кінця 2022 року кількість людей у світі, які були змушені залишити свої місця проживання через збройні конфлікти, насильство, переслідування та порушення прав людини, перевищила 108 мільйонів, що на 19,1 мільйона більше порівняно з попереднім роком. У статті представлено результати емпіричного дослідження психологічного благополуччя українських чоловіків, які внаслідок повномасштабної війни перебувають у статусі вимушених переселенців у Румунії. Метою стало вивчення рівнів психологічного та суб'єктивного благополуччя в переселенців і переселенок, а також виявлення статевих відмінностей у переживанні психоемоційних станів. У дослідженні взяла участь 61 особа – 30 чоловіків і 31 жінка віком від 18 до 45 років. Збір даних здійснювався за методиками К. Ріфф, Е. Дінера, Г. Айзенка та авторською анкетною. Результати показали, що чоловіки частіше демонструють середній рівень тривожності, підвищену ригідність і нижчу задоволеність життям, що може бути зумовлено змінами соціальних ролей, очікуваннями щодо поведінки та зниженням самосприйняття. Жінки натомість проявили вищу емоційну стабільність, соціальну інтегрованість і кращу адаптивність. Кореляційний аналіз підтвердив зв'язки між психоемоційними станами та ключовими компонентами благополуччя. Порівняння з попередніми дослідженнями вказує на потребу врахувати статево-вікові особливості під час розробки психосоціальних програм підтримки. Перспективою подальших досліджень є зіставлення показників благополуччя осіб, які залишилися в Україні, з тими, хто перебуває за її межами.

Ключові слова: психологічне благополуччя, вимушене переселення, статеві відмінно-

сті, емоційні стани, Україна, Румунія, адаптація, війна.

The issue of mental health among individuals with the status of forcibly displaced persons has gained particular relevance in the context of current geopolitical realities. Following the full-scale armed aggression of the Russian Federation against Ukraine on February 24, 2022, millions of Ukrainians were forced to flee their homes, leave familiar social environments, and seek refuge in safer regions both within the country and abroad. The war has become one of the most significant factors driving population displacement in Europe since World War II, resulting in a profound humanitarian crisis. According to the United Nations High Commissioner for Refugees, by the end of 2022, the number of people globally forced to leave their places of residence due to armed conflict, violence, persecution, and human rights violations exceeded 108 million, which is 19.1 million more than the previous year. The article presents the results of an empirical study on the psychological well-being of Ukrainian men who, due to the war, have acquired the status of forced migrants in Romania. The aim was to examine the levels of psychological and subjective well-being among displaced men and women, and to identify sex-based differences in the experience of basic psycho-emotional states. The study involved 61 participants – 30 men and 31 women aged between 18 and 45. Data collection was carried out using the scales of C. Ryff, E. Diener, H. Eysenck, and an author-designed questionnaire. The results indicate that men are more likely to exhibit moderate levels of anxiety, increased rigidity, and lower life satisfaction, which may be attributed to changes in social roles, behavioral expectations, and reduced self-perception. In contrast, women demonstrated higher emotional stability, stronger social integration, and better adaptability. Correlation analysis confirmed significant associations between psycho-emotional states and key components of well-being. The findings, in comparison with previous research, highlight the importance of considering age- and sex-related differences in the development of psychosocial support programs. Future research should focus on comparing well-being indicators of individuals who remained in Ukraine with those who have fled abroad.

Key words: psychological well-being, forced migration, sex differences, emotional states, Ukraine, Romania, adaptation, war.

УДК: 159.942:316.6-055.1(498)
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2025.71.28>

Жеванова В. С.

студентка Інституту післядипломної освіти
Київський національний університет
імені Тараса Шевченка

Погорільська Н. І.

к.психол.н., доцент,
доцент кафедри загальної психології
Київський національний університет
імені Тараса Шевченка

Вступ. Проблема ментального здоров'я вимушених переселенців набула особливої актуальності у зв'язку з повномасштабною війною в Україні. З 24 лютого 2022 року мільйони українців залишили свої домівки в пошуках безпеки як у межах країни, так і за кордоном. Повномасштабне вторгнення росії в Україну спричинило найбільшу кризу переміщення в Європі з часів Другої світової війни. За даними ООН, до кінця 2022 року понад 108

мільйонів людей у світі були змушені залишити свої домівки через збройні конфлікти, і ця цифра зростає [2].

Ситуація вимушеного переселення супроводжується втратою стабільності, соціальною ізоляцією, тривогою за майбутнє, необхідністю адаптуватися до нових умов без належної підтримки. Попри те, що науковий фокус традиційно зосереджений на жінках і дітях, як уразливих групах, пси-

хологічний досвід чоловіків залишається малодослідженим і часто стигматизованим у суспільному дискурсі. Українські чоловіки, які виїхали за межі країни, часто стикаються з осудом і тиском, що ускладнює їх адаптацію.

Актуальність теми дослідження зумовлена потребою вивчити психологічний стан саме чоловіків-переселенців, ураховуючи їх емоційну напругу, соціальну вразливість і вплив цих факторів на здатність до адаптації. Особливу значущість має порівняння із переселенками, щоб виявити статеві відмінності та сприяти формуванню ефективних програм психосоціальної підтримки.

Метою цього емпіричного дослідження є вивчення рівня психологічного благополуччя українських чоловіків, які перебувають у статусі вимушених переселенців у Румунії, з урахуванням статевих відмінностей та порівняно з показниками переселенок.

Аналіз літературних джерел та наукових досліджень. Поняття психологічного благополуччя широко використовують у сучасній психології для позначення гармонійного функціонування особистості. У його структурі виокремлюють когнітивний (задоволеність життям) та афективний (позитивні й негативні емоції) компоненти. За К.Ріфф [11], благополуччя охоплює такі сфери, як автономія, особистісне зростання, цілі в житті, управління середовищем, позитивні міжособистісні стосунки та самосприйняття. У контексті вимушеної міграції цей конструкт дає змогу комплексно оцінити внутрішні ресурси особистості, її адаптивність та ризики психологічного виснаження.

Психологічне благополуччя переселенців активно вивчається як в українському, так і в міжнародному науковому середовищі. У працях Л.Сердюк [7], Ю.Кашлюка [9], І.Данилюка [1], В.Педоренко [5] окреслено вплив соціальної підтримки, життєстійкості, наявності життєвих цілей та внутрішніх ресурсів на адаптацію вимушених мігрантів. При цьому основний акцент зазвичай робиться на жінках і дітях, тоді як чоловіки залишаються малодослідженими. Зокрема, В.Педоренко зазначає, що чоловіки становили лише незначну частину вибірки, що зумовлено не лише кількісними показниками, а й небажанням брати участь у дослідженнях через соціальну стигматизацію.

Згідно з результатами дослідження Н.Погорільської та О.Жигаліної, переживання самотності серед українських вимушених переселенців пов'язане насамперед зі зниженням рівнем довіри до себе та світу, що поглиблює емоційну ізоляцію та ускладнює адаптацію в новому середовищі. Авторки наголошують на значущості особистісних ресурсів як чинників подолання внутрішньої ізоляції [6].

У зарубіжних роботах також виявляється нестача досліджень, присвячених виключно чоловікам-біженцям. М.Шик із колегами [12] встановили, що чоловіки, які зазнали примусового переселення, мають підвищені ризики ПТСР та

депресії, що пов'язано з порушенням звичних соціальних ролей. Д.Стіл [14] акцентує на тому, що втрата контролю над життєвими обставинами є критичним чинником у розвитку психоемоційних порушень. Т.Сілов та П.Вентевогель [13] зазначають, що чоловіки рідше звертаються по допомогу через страх бути вразливими на вигляд, що ускладнює процес адаптації.

Доповнює цю картину дослідження Т.Джибін [10], у якому психологічне благополуччя афганських чоловіків-біженців у Пакистані розглядається через призму сприйняття контролю, культурного стресу, соціальної підтримки та виконання родинних ролей. Авторка підкреслює, що саме суб'єктивне відчуття контролю над життям є ключовим модератором емоційного стану.

Методи дослідження. Для досягнення мети застосовано комплекс методів. Теоретичні (аналіз, порівняння, узагальнення) забезпечили обґрунтування дослідження. Емпіричні методи містили: «Шкали психологічного благополуччя» К.Ріфф (українська адаптація С.Карсканова) [4], «Шкалу задоволеності життям» Е.Дінера (адаптація Є.Осіна, Д.Леонтьєва, переклад Т.Грубі) [8], опитувальник Г.Айзенка «Самооцінка психічних станів особистості» [3] та авторську анкету для збору соціально-демографічних даних.

Вибірка дослідження. У дослідженні взяла участь 61 особа – 30 чоловіків і 31 жінка, які були вимушено переміщені з України до Румунії внаслідок повномасштабної війни. Обидві вибірки формувалися окремо, з дотриманням принципу добровільної участі, з урахуванням соціального та вікового різноманіття респондентів.

Чоловіки віком від 21 до 41 року залучені через українські діаспорні організації, спільноти переселенців у соціальних мережах, волонтерські ініціативи, а також під час очної присутності дослідницької групи в Центрі допомоги біженцям у місті Брашов (у партнерстві з UNHCR Romania). Дослідження проходило взимку 2024 року. Дані щодо жінок зібрано в лютому – березні 2025 року на базі Agentia Metropolitana pentru Dezvoltare Durabila Brasov (KATYA HUB) у співпраці з Terre des hommes Romania за підтримки УВКБ ООН. Віковий діапазон жінок становив від 18 до 45 років.

Організація дослідження та труднощі формування вибірки. Дослідження проводилося на території Румунії та було спрямоване на вивчення психологічного благополуччя українських чоловіків, які вимушено залишили Україну внаслідок повномасштабної війни. Водночас уже на початкових етапах реалізації зафіксовано значні труднощі, пов'язані з формуванням репрезентативної вибірки.

Попри попередню домовленість із волонтерськими центрами та інформаційні звернення через соціальні мережі й тематичні спільноти українських переселенців, абсолютна більшість потенційних респондентів відмовлялася від участі в опитуванні. Така ситуація спостерігалася як під час

дистанційного збору даних, так і в процесі очного відвідування Центру допомоги біженцям. Лише незначна частина чоловіків погоджувалася на участь, незважаючи на пропоновані форми мотивації (розширений продуктовий кошик, ваучери на знижки в мережах Lidl та Kaufland).

Серед причин відмов респонденти найчастіше називали страх бути ідентифікованими, небажання розкривати особисту інформацію, а також тривогу щодо юридичних наслідків перебування за кордоном. У контексті отриманих анкетних даних варто відзначити, що більшість опитаних чоловіків (63 %) перебували на території України на момент початку повномасштабного вторгнення, що, імовірно, підсилює їх обережність у зовнішній комунікації. Так, зафіксовані бар'єри підкреслюють високий рівень недовіри, психоемоційної напруги та соціальної вразливості серед чоловіків-переселенців.

Результати дослідження та їх обговорення. Вибіркова сукупність дослідження містила 30 українських чоловіків, які у зв'язку з війною були змушені залишити Україну та на момент опитування проживали в Румунії. На рис. 1 показано, що більшість респондентів (67 %) перебуває в зареєстрованому шлюбі, ще 13 % – у цивільному, а понад половина (56,7 %) має одну або більше дітей. Наявність батьківських обов'язків потенційно підсилює емоційне навантаження та впливає на адаптаційні стратегії. Щодо правового статусу за кордоном, 86,7 % мають тимчасовий прихисток, 16,7 % – у процесі отримання громадянства, і лише одна особа не має легального статусу. Також було з'ясовано, що 83,3 % респондентів мають збере-

жене житло в Україні, тоді як інші втратили його внаслідок бойових дій або окупації.

Аналіз результатів за методикою Г. Айзенка «Самооцінка психічних станів особистості» дав змогу виявити як спільні риси, так і статеві відмінності в переживанні базових психоемоційних станів серед українських переселенців у Румунії.

Порівняльний аналіз засвідчив як спільні, так і диференційовані характеристики психоемоційного стану чоловіків та жінок, які перебувають у статусі вимушених переселенців у Румунії. За шкалою тривожності жінки частіше демонстрували низький рівень (51,61 %), тоді як у чоловіків переважав середній (53,33 %), що свідчить про вищу емоційну напругу в чоловіків. За шкалою фрустрації більшість респондентів обох статей мала низький рівень (64,52 % жінок і 60 % чоловіків), проте середній і високий рівні частіше фіксувалися в чоловіків, що вказує на потенційні труднощі з адаптацією в умовах стресу. Схожа динаміка спостерігається за шкалою агресивності. Найбільші відмінності зафіксовані за шкалою ригідності: у жінок домінував низький рівень (67,74 %), а в чоловіків спостерігалось зростання високих значень (16,67 %). Це може бути пов'язано з нормативним тиском щодо «сильної ролі» чоловіка, що ускладнює їх гнучкість й адаптивність до нових умов.

Результати «Шкали задоволеності життям» Е. Дінера (рис. 2) також демонструють відчутну статеву диференціацію. Серед жінок найпоширенішими є оцінки в діапазоні «31–35» (32,3 %) і «26–30» (23 %), що свідчить про відносну емоційну стабільність і підтримку. У чоловіків відповіді значно розпорошені: домінують оцінки «20–25»

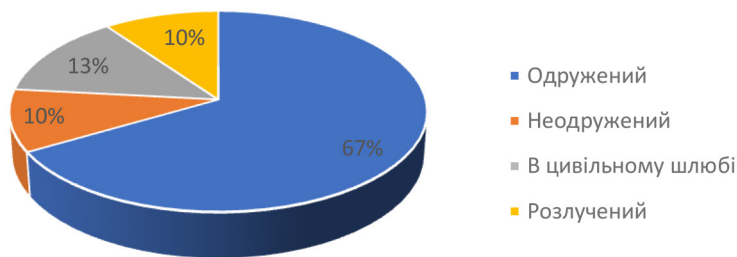


Рис. 1. Сімейний статус чоловіків (%)

Таблиця 1

Порівняльні показники самооцінки психоемоційних станів у переселенок та переселенців (за методикою Г. Айзенка)

Категорія	Стать	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
Тривожність	Жінки (n = 31)	51,61 % (16 осіб)	41,94 % (13 осіб)	6,45 % (2 особи)
	Чоловіки (n = 30)	40 % (12 осіб)	53,33 % (16 осіб)	6,67 % (2 особи)
Фрустрація	Жінки	64,52 % (20 осіб)	32,26 % (10 осіб)	3,23 % (1 особа)
	Чоловіки	60 % (18 осіб)	36,67 % (11 осіб)	3,33 % (1 особа)
Агресивність	Жінки	32,26 % (10 осіб)	58,06 % (18 осіб)	9,68 % (3 особи)
	Чоловіки	30 % (9 осіб)	60 % (18 осіб)	10 % (3 особи)
Ригідність	Жінки	67,74 % (21 особа)	32,26 % (10 осіб)	0,0 % (0 осіб)
	Чоловіки	43,33 % (13 осіб)	40 % (12 осіб)	16,67 % (5 осіб)

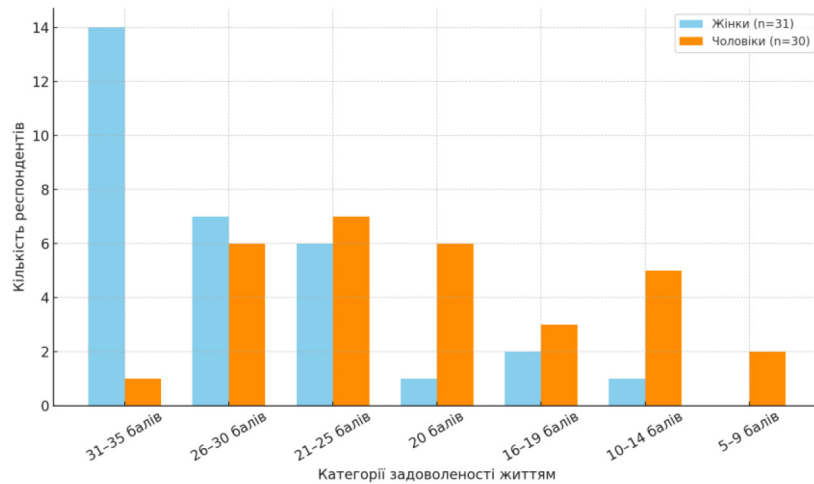


Рис. 2. Порівняльна діаграма рівня задоволеності життям українських переселенок і переселенців у Румунії (за шкалою Е. Дінера)

і «16–19», а 3,3 % відзначили вкрай низький рівень (5–9 балів). Це свідчить про знижену суб'єктивну задоволеність життям, що може бути наслідком втрати статусу, соціальної ролі, контролю над життєвими обставинами та недостатньої підтримки.

За шкалою психологічного благополуччя К. Ріфф жінки демонструють вищий рівень позитивних міжособистісних зв'язків (60,71 % проти 6,67 % у чоловіків). Водночас чоловіки частіше мають високі показники автономії (40 % проти 10,71 %) та особистісного зростання (66,67 % проти 28,57 %). Це вказує на переважальну орієнтацію чоловіків на внутрішні ресурси, індивідуальне вирішення проблем і потребу зберігати суб'єктну позицію. Проте в умовах вимушеної міграції саме соціальна підтримка є ключовим фактором адаптації. Відсутність високих результатів за шкалою самосприйняття серед чоловіків і перевага середнього рівня (100 %) може свідчити про порушення самоцінності, сумніви щодо себе, ускладнення в самоідентифікації. У цьому контексті важливо враховувати, що зниження самосприйняття може впливати на загальну мотивацію, впевненість у майбутньому, здатність звернутися по допомогу та прийняття підтримки.

Для поглиблення аналізу психологічного благополуччя здійснено кореляційні зв'язки між

психоемоційними станами та базовими складниками добробуту. У чоловіків-переселенців виявлено помірні негативні зв'язки між тривожністю та автономією ($r = -0,38$), управлінням середовищем ($r = -0,30$) і самосприйняттям ($r = -0,23$), що вказує на зниження впевненості, внутрішньої стабільності та адаптивності в умовах вимушеної міграції. Агресивність негативно корелює з позитивними міжособистісними стосунками ($r = -0,37$) та цілями в житті ($r = -0,27$), що може свідчити про фрустровану потребу в соціальному залученні та самореалізації.

Натомість у переселенок структура благополуччя більш інтегрована: самосприйняття позитивно пов'язане з управлінням середовищем ($r = 0,58$) й особистісним зростанням ($r = 0,44$), а позитивні стосунки – із задоволеністю життям ($r = 0,65$). Водночас фрустрація має сильніший негативний вплив на суб'єктивне благополуччя ($r = -0,50$), що свідчить про вищу емоційну чутливість жінок до кризового контексту. У чоловіків же благополуччя формується переважно навколо автономії та внутрішніх зусиль, тоді як у жінок – через соціальну підтримку та емоційну взаємодію.

Висновки. Результати дослідження засвідчили наявність суттєвих статевих відмінностей

Таблиця 2
Порівняльні показники рівнів психологічного благополуччя переселенців і переселенок у Румунії за методикою К. Ріфф

Шкала	Жінки (високі), % (n)	Жінки (середні), % (n)	Жінки (низькі), % (n)	Чоловіки (високі), % (n)	Чоловіки (середні), % (n)	Чоловіки (низькі), % (n)
Позитивні відносини оточенням	60,71 % (19)	39,29 % (12)	0,0 % (0)	6,67 % (2)	60,00 % (18)	33,33 % (10)
Автономія	10,71 % (3)	89,29 % (28)	0,00 % (0)	40,00 % (12)	56,67 % (17)	3,33 % (1)
Управління середовищем	53,57 % (17)	46,43 % (14)	0,00 % (0)	36,67 % (11)	60,00 % (18)	3,33 % (1)
Особистісне зростання	28,57 % (9)	71,43 % (22)	0,00 % (0)	66,67 % (20)	30,00 % (9)	3,33 % (1)
Цілі в житті	0,00 % (0)	100,00 % (31)	0,00 % (0)	50,00 % (15)	46,67 % (14)	3,33 % (1)
Самосприйняття	50,00 % (16)	50,00 % (16)	0,00 % (0)	0,00 % (0)	100,00 % (30)	0,00 % (0)

у структурі психологічного благополуччя українських вимушених переселенців у Румунії. Чоловіки характеризуються вищим рівнем автономії, особистісного зростання та ригідності, що може бути наслідком внутрішнього конфлікту, втрати соціального статусу, очікувань маскуліної ролі та обмежених механізмів емоційного самовираження. Водночас середній рівень тривожності та зниження життєвої задоволеності свідчать про ризики емоційного виснаження, зниженого самоприйняття та внутрішньої дезадаптації. Жінки, навпаки, продемонстрували вищий рівень соціальної залученості, позитивних міжособистісних стосунків, задоволеності життям та самоприйняття, що дає змогу припустити наявність ефективніших стратегій адаптації та ширших соціальних ресурсів.

Отримані дані узгоджуються з попередніми міжнародними дослідженнями [14], підтверджуючи підвищену психологічну вразливість чоловіків-біженців у ситуаціях втрати контролю над середовищем. Водночас емпіричні спостереження уточнюють і доповнюють ці висновки, вказуючи на потребу в статево диференційованих психосоціальних підходах. Для чоловіків доцільним є створення інтервенцій, що фокусуються на самоприйнятті, відновленні суб'єктивного контролю та зменшенні емоційної ригідності. Для жінок – підтримка соціальних зв'язків і зміцнення адаптаційних ресурсів. Такий підхід сприятиме ефективнішій інтеграції обох груп у приймальне середовище та зниженню довготривалих психоемоційних наслідків вимушеного переселення.

У перспективі доцільним є проведення порівняльного дослідження психологічного благополуччя українців, які залишилися в Україні, та тих, хто перебуває в еміграції. Такий аналіз допоможе виявити, як контекст проживання (умови війни, правовий статус, доступ до підтримки) впливає на адаптаційні ресурси, суб'єктивне самоприйняття та емоційне функціонування. Зіставлення цих груп може не лише виявити додаткові статеві й середовищні фактори вразливості, а й сприяти формуванню цільових психосоціальних інтервенцій як у межах країни, так і за її межами.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Данилюк І., Предко В., Трайно Р. Характеристика основних структурних проявів життєстійкості особистості в умовах війни. Київ. нац. ун-т ім. Тараса Шевченка. 2023. Вип. 1. DOI: <https://doi.org/10.32782/2312-8437.51.2023-1.6>.
2. Звіт Управління Верховного комісара ООН у справах біженців [Електрон. ресурс] / UNHCR.

URL: <https://www.unhcr.org/ua/57777-unhcr-global-report-2022-ua.html> (дата звернення: 03.12.2024).

3. Методики дослідження психічного здоров'я та благополуччя персоналу організацій: психол. практикум / ред. Л. М. Карамушка. Київ, 2023.

4. Карсканова С. В. Опитувальник «Шкали психологічного благополуччя» К. Ріфф: процес та результати адаптації. Прак. психол. та соц. робота. 2011. Т. 1. С. 1–9.

5. Педоренко В. М. Психологічне благополуччя вимушених українських переселенців в умовах іншої країни (на прикладі Німеччини). *Психологія*. 2023. Вип. 3. С. 5–10. DOI: <https://doi.org/10.32782/psychisnyk/2023.3.16>.

6. Погорільська Н. І., Жигаліна О. О. Особливості переживання самотності вимушених мігрантів з України. *Габітус*. 2024. № 62. С. 156–168. DOI: <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.62.29>. (дата звернення: 12.03.2025).

7. Сердюк Л. Внутрішні ресурси психологічного благополуччя особистості. Ін-т психології ім. Г. С. Костюка НАПН України. 2021. DOI: <https://doi.org/10.31108/2.2021.2.23.10>.

8. Шкала задоволеності життям Е. Дінера (адаптація Є. М. Осіна, Д. О. Леонтєва; пер. Т. В. Грубі). URL: <https://www.academia.edu/23958143/> (дата звернення: [12.12.2024]).

9. Balashov E. Psychological well-being as cognitive-emotional component of student self-regulated learning. *Int. J. Cognitive Res. Sci. Eng. Educ. (IJCRSEE)*. 2022. Vol. 10, № 2. P. 101–109.

10. Jibeen T. Subjective well-being of Afghan refugees in Pakistan: The moderating role of perceived control among married men. *Journal of Refugee Studies*. 2022. DOI: <https://doi.org/10.1093/jrs/feac050>.

11. Ryff C. D. Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1989. Vol. 57, № 6. P. 1069–1081. DOI: <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>.

12. Schick M., Zumwald A., Knöpfli B., Nickerson A., Bryant R. A., Schnyder U., Morina N. Challenging future, challenging past: The relationship of social integration and psychological impairment in refugees. *European Journal of Psychotraumatology*. 2016. Vol. 7, № 1. Article ID: 28057. DOI: <https://doi.org/10.3402/ejpt.v7.28057>.

13. Silove D., Ventevogel P., Rees S. The contemporary refugee crisis: An overview of mental health challenges. *World Psychiatry*. 2017. Vol. 16, № 2. P. 130–139. DOI: <https://doi.org/10.1002/wps.20438>

14. Steel Z., Chey T., Silove D., Marnane C., Bryant R. A., van Ommeren M. Association of torture and other potentially traumatic events with mental health outcomes among populations exposed to mass conflict and displacement. *JAMA*. 2009. Vol. 302, № 5. P. 537–549. DOI: <https://doi.org/10.1001/jama.2009.1132>.

МЕНТАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ ПІД ЧАС ВОЄННОГО СТАНУ

MENTAL HEALTH OF PERSONALITIES DURING THE STATE OF MARTIAL

У статті висвітлено теоретичне дослідження ментального здоров'я особистості під час війни. З'ясовано, що ментальне здоров'я впливає на якість життя та благополуччя, адже чинить вплив на емоції та самопочуття, є важливим аспектом навчальної і професійної діяльності, адже пов'язане з мотивацією, прагненням вчитися й дізнаватися щось нове, самореалізовуватися, досягати успіху, ставити реальні цілі та йти до них. Проаналізовано наукові підходи до визначення поняття та складників. В основу вивчення феномену ментального здоров'я особистості покладено дослідження зарубіжних учених: З. Фрейда, К. Г. Юнга, К. Роджерса, А. Маслоу, Е. Еріксона та вітчизняних, як-от Л. А. Карамушка, С. В. Максименко, В. Ф. Михайленко, Н. В. Чепелева.

Виявлено, що до основних ознак і складників ментального здоров'я особистості під час війни зараховують: емоційну стабільність, адекватну самооцінку, розвинену стресостійкість, здатність до самореалізації, гармонійні соціальні зв'язки, гнучкість мислення, здатність відчувати задоволення від життя, відповідальність за власні дії.

З'ясовано, що низка факторів істотно впливає на ментальне здоров'я, зокрема: біологічні – спадковість, стан нервової системи, гормональний баланс; психологічні – самооцінка, рівень стресостійкості, емоційна стабільність; соціальні – взаємини з оточенням, підтримка близьких, робота та фінансова стабільність; зовнішні обставини – війна, екологічні катастрофи, економічні кризи тощо.

Зазначено, у яких категорії людей ментальне здоров'я зазнає найбільшого впливу негативних чинників під час війни: військові, мобілізовані, внутрішньо переміщені особи, особи, що були змушені виїхати за кордон, вагітні, діти, люди похилого віку, особи, які мають порушення фізичного та психологічного характеру. Описано рекомендації щодо підтримки ментального здоров'я особистості.

Ключові слова: ментальне здоров'я, психічне благополуччя, складники, якість життя, підтримка.

The article highlights the theoretical study of the mental health of an individual during the war. It was found that mental health affects the quality of life and well-being, as it affects emotions and well-being, is an important aspect of educational and professional activity, as it is associated with motivation, the desire to learn and learn something new, self-realization, achieve success, set real goals and go towards them. Scientific approaches to defining the concept and components are analyzed. The study of the phenomenon of mental health of an individual is based on the research of foreign scientists: Z. Freud, K. G. Jung, K. Rogers, A. Maslow, E. Erikson and domestic ones: L. A. Karamushka, S. V. Maksymenko, V. F. Mikhailenko, N. V. Chepeleva.

It was found that the main signs and components of mental health of an individual during war include: emotional stability, adequate self-esteem, developed stress resistance, ability to self-realization, harmonious social ties, flexibility of thinking, ability to feel pleasure from life, responsibility for one's own actions.

It was found that a number of factors significantly affect mental health, in particular: biological – heredity, state of the nervous system, hormonal balance; psychological – self-esteem, level of stress resistance, emotional stability; social – relationships with others, support from loved ones, work and financial stability; external circumstances – war, environmental disasters, economic crises, etc.

It is indicated in which categories of people mental health is most affected by negative factors during the war: military personnel, mobilized, internally displaced persons, persons who were forced to go abroad, pregnant women, children, the elderly, persons with physical and psychological disorders. Recommendations for maintaining mental health are described.

Key words: mental health, mental well-being, components, quality of life, support.

УДК 159.923.2

DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2025.71.29>

Заушнікова М. Ю.

к.психол.н., доцент,
доцент кафедри психології, педагогіки
та суспільних дисциплін
Державний податковий університет

Богатова К. О.

студентка
Державний податковий університет

Гук С. Ю.

студентка
Державний податковий університет

Постановка проблеми. Під час війни психіка людини зазнає величезного емоційного навантаження. Постійний стрес, страх, невизначеність та втрата відчуття безпеки можуть спричинити серйозні наслідки для ментального здоров'я. Також війна кардинально змінює життя людей, створюючи постійний стресовий фон, що впливає на психіку. Особливості ментального здоров'я під час війни залежать від інтенсивності переживань, рівня загроз і підтримки, яку отримує людина. Підтримка ментального здоров'я дуже важлива, оскільки впливає на фізичний стан людини, і коли виникає психічне виснаження, можуть з'являтися головні болі, проблеми зі сном, серцево-судинною системою, травною тощо [3].

Ментальне здоров'я здійснює вплив на якість життя та благополуччя, адже впливає на емоції та самопочуття, саме тому особистість, яка має хороше ментальне здоров'я більш щаслива,

активна та продуктивна, легше адаптується до нових умов і легше переживає зміни, добре взаємодіє з оточенням та будує здорові стосунки.

Метою статті є теоретичний аналіз феномену ментального здоров'я, визначення поняття, складників, особливостей та способів підтримки під час війни.

Виклад основного матеріалу дослідження. Ментальне здоров'я – це стан психологічного благополуччя, за якого людина усвідомлює свої здібності, може справлятися зі стресами, продуктивно працювати та робити внесок у життя суспільства. Визначення Всесвітньої організації охорони здоров'я (далі – ВООЗ) підкреслює, що ментальне здоров'я – це не лише відсутність психічних розладів, а й здатність насолоджуватися життям, підтримувати гармонійні відносини та адаптуватися до змін.

Ментальне здоров'я є важливим аспектом навчальної та професійної діяльності, адже пов'я-

зане з мотивацією, прагненням вчитися й дізнаватися щось нове, самореалізовуватися, досягати успіху, ставити реальні цілі та йти до них.

Теоретичним підґрунтям вивчення феномену ментальне здоров'я особистості є дослідження як зарубіжних учених: З. Фройд розглядав ментальне здоров'я як результат взаємодії свідомого та несвідомого, а також вирішення внутрішніх конфліктів; К. Г. Юнг підкреслював важливість особистісного розвитку для психічного здоров'я; К. Роджерс підкреслював значення самоприйняття, автентичності та безумовного прийняття людини для її ментального здоров'я; А. Маслоу зазначив, що самореалізація в ієрархії потреб є ключовою для досягнення психологічного благополуччя особистості; Е. Еріксон уважає, що кожен етап життя впливає на формування здорової особистості; так і вітчизняних: на думку Л. А. Карамушки [4], на ментальне здоров'я особистості мають потужний вплив такі фактори, як емоційне вигорання та професійний стрес; С. В. Максименко зазначає, що ментальне здоров'я є вирішальним у благополуччі особистості та є таким станом, що дає змогу особистості гармонійно розвиватися та самореалізовуватися. Кожен із дослідників по-своєму визначав та досліджував ментальне здоров'я, що в подальшому покладено в основу розробки ефективних методів підтримки ментального здоров'я.

До основних ознак і складників ментального здоров'я особистості під час війни зараховують:

- емоційну стабільність – здатність регулювати свої почуття, не піддаватися паніці або надмірному стресу;
- адекватну самооцінку – прийняття себе, своїх сильних і слабких сторін;
- стресостійкість – уміння адаптуватися до труднощів і справлятися з ними без глибоких емоційних потрясінь;
- здатність до самореалізації – мотивація до розвитку, досягнення цілей, прагнення до самовдосконалення;
- гармонійні соціальні зв'язки – підтримка здорових відносин із сім'єю, друзями, колегами;
- гнучкість мислення – відкритість до нового досвіду, готовність змінюватися та приймати різні погляди;
- здатність відчувати задоволення від життя – уміння радіти маленьким моментам, насолоджуватися хобі, природою, спілкуванням;
- відповідальність за власні дії – усвідомлення наслідків своїх вчинків та їх впливу на інших [3; 7].

Ментальне здоров'я особистості залежить від багатьох факторів, серед яких біологічні, психологічні та соціальні.

Біологічні фактори – це спадкові та фізіологічні особливості організму, які можуть впливати на психічний стан:

- генетика – деякі психічні розлади можуть успадковуватися;

– гормональний баланс в організмі – гормон стресу кортизол впливає на настрій і стресостійкість;

– фізичне здоров'я – хронічні захворювання, травми мозку чи порушення в роботі нервової системи можуть впливати на психіку;

– якість сну – проблеми зі сном призводять до емоційного виснаження та підвищеного рівня тривожності.

Психологічні фактори – це індивідуальні прояви особистості, досвід та стресові події, які можуть впливати на психічний стан особистості:

– дитячі травми – психологічне насильство, нестача батьківської уваги, негативний досвід у дитинстві можуть мати довготривалий вплив;

– самооцінка і впевненість у собі – люди з низькою самооцінкою більш схильні до депресивних станів та порушення ментального здоров'я;

– стресостійкість – уміння справлятися з труднощами допомагає підтримувати психологічну рівновагу;

– когнітивні переконання – негативне мислення, постійні сумніви та страхи можуть погіршувати психічний стан особистості.

Соціальні фактори – це оточення, взаємини та соціальні умови, які є значущими для збереження ментального здоров'я:

– сімейне коло – підтримка з боку родини та близьких позитивно впливає на психологічну стійкість;

– фінансова стабільність та економічна ситуація – бідність або фінансові труднощі можуть викликати хронічний стрес та погіршувати ментальне здоров'я;

– професійна діяльність та навчання – кар'єрні виклики, професійне вигорання, проблеми на роботі можуть стати причиною емоційного виснаження особистості;

– соціальна ізоляція, почуття самотності – нестача підтримки й самотність підвищують ризик розвитку депресії та тривожних розладів;

– культурні та суспільні норми, правила – стигматизація психічних розладів або високі соціальні очікування можуть негативно впливати на психічне благополуччя особистості.

Усі вищезазначені фактори можуть існувати окремо, водночас вони взаємопов'язані та впливають на емоційний стан, поведінку та здатність людини справлятися із життєвими труднощами.

Також на ментальне здоров'я можуть негативно впливати такі фактори: почуття небезпеки (людина постійно відчуває дискомфорт та переймається за власну безпеку, що може бути пов'язано з військовими діями, переїздом, втратою роботи, розлучення з коханою людиною тощо), різні залежності (тютюнові вироби, алкоголь, наркотичні речовини, їжа, гаджети тощо), переживання травматичної події, яка здійснила сильний вплив на людину, при цьому виникає ризик виникнення ПТСР тощо.

Сильний вплив на психічне благополуччя та ментальне здоров'я здійснює стрес, який визна-

чається як стан напруження психіки, що виникає в результаті дії стресорів [5]. При цьому в людини погіршується стан: вона стає засмучена, втомлена, виснажена тощо. Крім цього, можуть бути головні болі, проблеми зі сном, відмова від їжі або, навпаки, передання, підвищення тиску та серцебиття, тяжке дихання, болі в м'язах, неможливість розслабитися тощо [5; 7]. Але, зрештою, після того як організм адаптується до нових умов життя, то він закінчує боротьбу, і людина повертається до звичних умов життєдіяльності.

Коли 24 лютого 2022 року розпочалося повномасштабне вторгнення, воно сильно вплинуло на всіх українців, хоча воєнні дії на території України відбулися з 2014 року, проте вони не зачіпали все населення. На сьогодні кожен українець, що проживає на території України потерпає від постійних повітряних тривог, під час яких здійснюються масові ракетні та дронів атаки, унаслідок чого зросла кількість смертей як військових, так і цивільного населення. Зросла мобілізація чоловіків, з'явилася потреба в постійній матеріальній допомозі військовим тощо. І, зрештою, значно погіршився психоемоційний стан населення.

Якщо проаналізувати досвід інших країн, у яких відбувалися військові дії, то можна дійти висновку, що кожна п'ята особа зазнала негативного впливу на ментальне здоров'я, а кожна десята може складно переносити наслідки, які проявляються в хронічному стресовому розладі тощо.

Згідно з даними ВООЗ, яка постійно проводить дослідження ментального здоров'я українців у період війни, кількість постраждалих від воєнних дій щодня зростає, тому більше осіб потребує психологічної допомоги. Спочатку деякі українці могли не помічати сильних змін у своєму стані, але пізніше, через деякий час, почали впливати негативні наслідки, які здійснювали сильний вплив на їх життєдіяльність. Відповідно, 15 млн громадян України потребуватимуть допомоги кваліфікованих спеціалістів, а 3–4 млн буде потрібне поєднання психотерапії та медичного лікування.

Найбільше зазнали впливу:

- військові (перебуваючи в зоні бойових дій, вони отримують сильний вплив на свою психіку. Смерті побратимів, травми, контузії, хвилювання за рідних – усе це впливає на ментальне здоров'я, яке дуже погіршується);

- ВПО (внутрішньо переміщені особи, тобто ті, які були змушені покинути свої домівки та переїхати до іншого місця проживання, внаслідок чого вони змушені повністю перебудувати своє життя та пристосуватися до нових умов);

- особи, що були змушені виїхати за кордон (діти легше, ніж дорослі, переживають адаптацію до нових умов життя. Дорослі повинні знайти житло, роботу, яка буде приносити стабільний зарібок, виникає потреба в опануванні нових навичок, вивчення мови країни, у якій проживає, пристосування її до особливостей; на емоційному рівні можуть бути труднощі, тому що виникає сум та

туга за рідним додомом, рідними, які залишилися в Україні, і тими, хто перебуває в зоні воєнних дій);

- вагітні (жінки під час вагітності є досить вразливими, а в умовах війни вони повинні особливо ретельно ставитися до свого стану та дбати про власну безпеку та дитини, що розвивається);

- діти (вони можуть не розуміти, що відбувається, і це викликає страх та тривожність. Маленькі діти потребують усіх необхідних благ для фізичного, психологічного та емоційного розвитку, але під час воєнних дій, які відбуваються на нашій території, можуть виникати труднощі в забезпеченні їх необхідним);

- особи, які мають порушення фізичного та психологічного характеру, що може проявлятися в порушенні рухового апарату, психічних розладах та хворобах різного характеру (при цьому описані особи потребують особливого до себе ставлення, отримання певного лікування, забезпечення комфорту та безпеки, уникнення хвилювання й стресу тощо) [2].

Після початку повномасштабного вторгнення відкрито багато безоплатних ліній психологічної допомоги для українців, які фінансують як українські, так і закордонні джерела, наприклад, Контакт-центр МОЗ, лінія ГО «Ла Страда-Україна», лінія допомоги для ветеранів та членів їхніх родин Українського ветеранського фонду, лінія запобігання самогубствам, лінія Мінреінтеграції, лінія емоційної підтримки Міжнародної організації міграції, лінія Національної психологічної асоціації, лінії Київського міського центру психолого-психіатричної допомоги при станах душевної кризи, лінія міжнародної гуманітарної організації «Людина в біді». Звернувшись на вищезазначені гарячі лінії, українці можуть отримати психологічну допомогу, при цьому вони збережуть за собою анонімність, що дає змогу розповісти про правдиві почуття [1; 6].

Згідно зі статистикою за 2022 рік, з початком повномасштабного вторгнення 650 000 українців звернулися до психологів через погіршення самопочуття та потребували допомоги від кваліфікованого спеціаліста, а у 2023 році 85 000 осіб звернулося по допомогу до спеціаліста через проблему, пов'язану з погіршенням ментального здоров'я.

У березні 2024 року відбулося дослідження в межах Всеукраїнської програми ментального здоров'я, у якому розглянуто такі аспекти:

- оцінка ментального здоров'я: незадовільний стан характерний 13 % опитуваних, помірний – 51 %, а інші задовільно оцінюють власний стан;

- оцінка емоцій, які переважають в українців: утом (46 %), напруженість (44 %), надія (31 %);

- рівень стресу: за останній час 77 % опитуваних пережило стрес і пов'язують його з воєнними діями, які відбуваються на нашій території, фінансовими труднощами (ціни ростуть, а заробітні плати залишаються без змін), погіршенням здоров'я [6].

Щоб підтримати ментальне здоров'я, необхідно дотримуватися таких рекомендацій:

1. Вести здоровий спосіб життя:

- дотримуйтеся графіку сну, раніше лягайте спати;
- прогулянки на свіжому повітрі, фізичні вправи, різні види спорту, медитації, йога;
- здорове й регулярне харчування.

2. Відмовтеся від алкоголю або хоча б скоротіть його вживання до мінімуму.

Не куріть та не вживайте наркотичних засобів: це не допоможе вашому стану, а лише погіршить його.

Пам'ятайте, що призначати ліки може лише спеціаліст, без консультації лікаря не можна вживати жодні медичні засоби, бо це може зашкодити вашому здоров'ю.

Відпочивайте: займайтеся оздоровчими та релаксувальними діяльностями (басейн, масаж, малювання, музика тощо).

Не забувайте про свої хобі, приділяйте іноді цьому час, адже це допоможе вам розслабитися та відволіктися.

Якщо у вас немає хобі, спробуйте його знайти: експериментуйте, пробуйте різні заняття, запитуйте поради в рідних і знайомих, шукайте в інтернеті, які гуртки та заняття проводять у вашому місті.

3. Спілкуйтеся, зустрічайтеся з рідними й друзями, говоріть про свої почуття та не тримайте в собі свої проблеми.

Не потрібно закриватися в собі, бо це лише погіршить ваш стан, адже може виникнути почуття самотності.

4. Зверніться до психолога або психотерапевта: якщо ви розумієте, що не можете справитися зі своїм станом, то зверніться по допомогу до спеціаліста, але зверніть увагу, що він повинен мати диплом про вищу психологічну освіту – це допоможе уникнути некваліфікованих психологів.

Не бійтеся звертатися по допомогу, адже спеціаліст не буде вас засуджувати, його мета – вислухати та допомогти вам упоратися з проблемою.

5. Розвивайте емоційний інтелект: вчіться розуміти себе, свої емоції, почуття та контролювати ними [3; 5; 7].

Висновки. Ментальне здоров'я є ключовим аспектом загального благополуччя людини. Воно впливає на всі сфери життя – від емоційного стану до соціальної взаємодії, працездатності та самореалізації. Ментальне здоров'я – це не просто відсутність психічних розладів, а й здатність відчувати щастя, будувати міцні стосунки, розвиватися та знаходити сенс у житті. Саме тому важливо піклуватися про нього та покращувати.

ЛІТЕРАТУРА:

1. «Гарячі лінії» психологічної допомоги. Moz.gov.ua. URL: <https://salo.li/074d49a>
2. Вплив війни на психічне здоров'я. Kmu.gov.ua. 2022. URL: <https://salo.li/D444585>
3. Дубровіна І.В. Психологічне здоров'я особистості. *Юридична психологія*. 2015. № 2. С. 106–114.
4. Карамушка Л. Психічне здоров'я особистості під час війни: як його зберегти та підтримати : Метод. рек. Київ : Ін-т психології ім. Г. С. Костюка НАПН України, 2022. 52 с.
5. Петухова І. О., Заушнікова М. Ю., Клевець Л. М. Способи зниження рівня тривоги населення в умовах війни. *Вісник Національного університету оборони України*. 36-к наук. праць. Київ : НУОУ, 2022. Вип. 4 (68). С. 123–129. URL: <http://visnyk.nuou.org.ua/article/download/262311/259004>
6. Психічне здоров'я та ставлення українців до психологічної допомоги. Gradus Research Plus. 2024. URL: <https://salo.li/ABeB33B>
7. Толкунова І.В., Гринь О.Р., Смоляр І.І., Голець О.В. Психологія здоров'я людини: навчальний посібник / за ред. І.В. Толкунової. Київ, 2018. 156 с.

ПОЧУТТЯ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ БЕЗПЕЧНОСТІ ЯК ЧИННИК САМОАКТУАЛІЗАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ

THE SENSE OF SOCIO-PSYCHOLOGICAL SAFETY AS A FACTOR OF SELF-ACTUALIZATION OF THE INDIVIDUAL

У статті представлено результати емпіричного дослідження, мета якого – виявити зв'язки між особливостями самоактуалізації та сформованістю почуття соціально-психологічної безпеки в студентів університетів. Теоретично обґрунтовується роль безпеки як персональної характеристики (моделі сприйняття світу, когнітивного переконання, провідної потреби, емоційного стану, особистісної властивості) в забезпеченні функціонування системи «Я та світ». Наводяться результати опитування, спрямованого на оцінку прагнення до самоактуалізації та параметрів соціально-психологічної безпеки у вибірці 302 студентів херсонських університетів віком 16–27 років. Для збору даних використано методику «Експрес-діагностика психологічної безпеки особистості» І.І.Приходько, опитувальник САМОАЛ (Н.Ф.Каліна, О.В.Лазукін). Самоактуалізація розуміється як багатовимірний конструкт, що є критерієм особистісної зрілості та психологічного здоров'я людини. За даними дослідження, 44 % вибірки продемонстрували виражену тенденцію до максимально повної реалізації своїх можливостей і потенцій. Проаналізовано розвиненість окремих компонентів самоактуалізації в юнацькому віці. Провідними сферами життєвого самоздійснення виявилися: орієнтація в часі, контактність та гнучкість у спілкуванні, прихильність до цінностей самоактуалізованої особистості. Недостатньо розвинені (тобто потребують корекційно-розвивальних заходів) такі складники: автономність, креативність, спонтанність, позитивний погляд на природу людини. Між параметрами безпеки та самореалізації особистості виявлена велика кількість прямих і міцних кореляцій. Отримані результати підтверджують наявні наукові уявлення про психологічну безпеку як базову потребу, що визначає як розвиток особистості загалом, так і його найвищий прояв – прагнення до самоактуалізації. **Ключові слова:** самоздійснення, самореалізація, психологічна безпека особистості, опитувальник САМОАЛ, студенти.

The article presents the results of an empirical study, the purpose of which is to identify the connections between the features of self-actualization and the formation of a sense of social and psychological safety in universities students. The role of safety as a personal characteristic (model of perception of the world, cognitive persuasion, leading need, emotional state, personal property) in ensuring the functioning of the "I and the World" system is theoretically substantiated. The results of a survey aimed at assessing the desire for self-actualization and parameters of socio-psychological safety in a sample of 302 students of Kherson universities aged 16–27 are presented. To collect data, the method "Express diagnostics of psychological safety of the individual" was used by I.I.Prykhodko, the SAMOAL questionnaire (N.F.Kalina, O.V.Lazukin). Self-actualization is understood as a multidimensional construct, which is a criterion of personal maturity and psychological health of a person. According to the study, 44 % of the sample showed a pronounced tendency to maximize the full realization of their capabilities and potentials. The development of individual components of self-actualization in adolescence has been analyzed. The leading areas of life fulfillment were: time orientation, contact and flexibility in communication, and commitment to the values of a self-actualized personality. Such components as autonomy, creativity, spontaneity, and a positive view of human nature are underdeveloped (require corrective and developmental measures). A large number of direct and strong correlations have been found between the parameters of safety and self-realization. The results confirm the existing scientific concepts of psychological safety as a basic need that determines both the development of the individual as a whole and its highest manifestation – the desire for self-actualization.

Key words: self-fulfillment, self-realization, psychological safety of the individual, SAMOAL questionnaire, students.

УДК 159.923.2
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2025.71.30>

Ільницька І. А.
фахівець гуманітарного відділу,
аспірантка
Херсонський державний університет

Постановка проблеми. Останніми тижнями українське суспільство та весь світ зіткнулися із серйозними загрозами, що пронизують усі аспекти існування: насамперед це загрози життю та здоров'ю людини, розлука з близькими, руйнування житла, вимушене безробіття, численні соціальні, політичні, інформаційні, екологічні, економічні й інші небезпеки. Раптово українці опинилися в новому світі, сповненому болю та страху, який руйнує звичні моделі поведінки й мислення, знищує майбутні перспективи. Збереження психічного здоров'я в умовах гострого стресу, а також відновлення після пережитої травматизації потребує детального вивчення механізмів функціонування психологічної безпеки як внутрішнього стану людини. Особливо ця тема актуальна для меш-

канців прикордонних регіонів півдня України, які наразі потерпають від агресивного нападу сусідньої країни.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Тематика довіри до світу як основи продуктивного та повноцінного розвитку особистості була започаткована ще в середині ХХ століття в працях психоаналітиків. Е.Фромм, Дж.Боулбі, М.Ейнсворт, Е.Еріксон пояснювали, що базова довіра до світу полягає в тому, що людина вважає навколишніх людей та світ загалом хорошими, справедливими, дружніми за своєю природою, незалежно від позитивних чи негативних подій, що відбуваються в житті. Довіра до світу тісно пов'язана з довірою до себе, що є передумовою активності й спрямованості особистості. Тож довіра (або недовіра) до

світу, тобто внутрішнє відчуття безпечності, є фундаментальною умовою цілісності буття людини.

Найвиразніше цей зв'язок розкритий у теорії А. Маслоу (1968), який поклав потребу в безпеці (захист від фізичних і психологічних небезпек навколишнього світу, а також упевненість у тому, що базові фізіологічні потреби будуть задоволені в майбутньому) в основу ієрархії людських мотивів. Революційне припущення вченого полягало в тому, що задоволення потреб вищого рівня – соціальних, естетичних, духовних, у досягненнях та самовираженні тощо – можливе тільки тоді, коли базові потреби задоволені хоча б частково. На найвищому рівні перебуває феномен самоактуалізації – прагнення людини «стати тим, ким вона здатна стати» [11]. Представники гуманістичної психології переконані, що безперервне прагнення до самоздійснення властиве будь-якій людині; воно полягає в тенденції до виявлення й розвитку своїх здібностей, особистісних можливостей, до найповнішої реалізації власної внутрішньої природи. Самоактуалізованих людей відрізняють знання й прийняття своєї сутності, відкритість до світу, активність, відповідальність, творчість, гнучкість, моральність, прагнення жити в гармонії зі своїми переконаннями, потяг до самовдосконалення.

Сучасний когнітивний підхід розглядає відчуття безпечності як базове відчуття здорової людини. Це основа моделі сприйняття реальності, що містить імпліцитні уявлення про навколишній світ, власне Я, а також способи взаємодії між Я та світом (R. Janoff-Bulman, 1992; 2004). Важливо розуміти, що базова довіра до світу формується в перші роки життя дитини, але може руйнуватися на будь-якому етапі внаслідок сильних травматичних впливів, що спотворює весь подальший розвиток особистості. Психічна травма руйнує модель «безпечного світу», але за належного відновлення може призводити до посттравматичного зростання особистості [9; 10]

Питання соціально-психологічної безпеки як стану захищеності психіки від зовнішніх і внутрішніх загроз активно досліджується сучасними українськими вченими. Н.Ю. Волянчук та Г.В. Ложкін (2015) розглядають психологічну безпеку в різних модусах (як процес, як стан, як властивість особистості) й на різних рівнях: суспільства, локального середовища, особистості. На суб'єктивному рівні стан безпеки переживається людиною як відсутність загрози значущим цінностям і психологічному комфорту в конкретних життєвих ситуаціях; інтенсивність цих переживань визначається специфікою індивідуального осмислення дійсності. На соціальному рівні потреба в безпеці є провідною мотивацією соціальної поведінки особистості, що трансформує інші базові групи потреб [1]. І.І. Приходько (2017) пропонує модель психологічної безпеки особистості, що містить чотири структурні компоненти, які залежать від умов життєдіяльності. У звичних умовах це морально-комунікативний, мотиваційно-вольовий, ціннісно-смісловий компонент та стан внутрішнього комфорту. В екстремальних умовах описана структура трансформується: на перший план виходить збереження життя й здоров'я, актуалізуються копінг-стратегії, внутрішній комфорт розглядається в контексті посттравматичного зростання або регресу [4]. У працях О.Є. Близової та колег (2018) показано, що вивчення безпеки тісно пов'язане із соціально-історичними умовами буття суспільства, з рівнем розвитку матеріальної та духовної культури, з панівними цінностями [7]. Емпіричні дослідження доводять зв'язок відчуття безпечності з низкою важливих персональних характеристик: рівнем мотивації досягнень (O. Blynova et al., 2020) [8], самоефективності (I. Porovych et al., 2020) [12], із часовими перспективами особистості (В.А. Діброва. 2021) [3]. На основі цих знань будуються стратегії психічної реабілітації, але здійснення такої роботи потребує опори на достовірні емпіричні дослідження психологічної безпеки як характеристики особистості.

Мета статті – виявити та проаналізувати зв'язки між особливостями самоактуалізації та сформованістю почуття соціально-психологічної безпеки в студентів університетів.

Виклад основного матеріалу. У дослідженні взяли участь 302 студенти різних ЗВО м. Херсона віком 16–27 років. Більшу частину вибірки становили жінки, що загалом відповідає гендерному складу здобувачів вищої освіти. Збір даних відбувався протягом жовтня 2019 – грудня 2021 рр.

Для діагностики суб'єктивного відчуття безпечності використано опитувальник «Експрес-діагностика психологічної безпеки особистості» І.І. Приходько. Для діагностики складників особистісного потенціалу студентів використано декілька інструментів, серед них опитувальник САМОАЛ для визначення рівня прагнення особистості до самоактуалізації (Н.Ф. Каліна, О.В. Лазукін). Далі описано психометричні особливості методик та зміст використаних діагностичних критеріїв.

Методика «Експрес-діагностика психологічної безпеки особистості» (далі – ПБО) створена українським ученим І.І. Приходьком (2017) для роботи з фахівцями екстремальних професій. Автор наголошує: мета функціонування системи психологічної безпеки особистості не може бути зведена лише до забезпечення відчуття безпеки, натомість має сприяти самореалізації особистості, що може існувати лише в активній взаємодії із соціальним світом. Тож ПБО розглядається як «певна організація системи самореалізації, яка забезпечує здатність використовувати зовнішні умови життєдіяльності для розвитку особистості та переживання відчуття емоційного комфорту» [4, с. 12]. Це передбачає активну позицію індивіда в побудові відносин з навколишнім світом, здатність до самоорганізації; відповідальність не тільки за власну безпеку, а й за безпеку залежних (підлеглих, дітей); здатність приймати зовнішню допомогу та переживання певних психічних станів, зокрема емоційного комфорту та безпеки.

Методика налічує 28 пунктів, сформульованих у негативній формі, що дає змогу визначити недоліки сформованого механізму ПБО. Шкала відповідей містить сім градацій, які при обробці оцінюються від 0 («це до мене абсолютно не відноситься») до 6 балів («це точно про мене»). Отримані оцінки розподіляються за чотирма шкалами, по 7 питань на кожну:

1. *Морально-комунікативна* шкала відображає ступінь вільного використання морально-комунікативних норм для підтримання необхідного комфортного рівня стосунків; гнучка їх контролюваність, відкритість новим стосункам, допомозі; міжособистісна толерантність.

2. *Мотиваційно-вольова* шкала відображає дію такого механізму забезпечення ПБО, як гнучка перебудова відносин з навколишнім середовищем, що дає змогу бути головним у цих відносинах (активність як типологічна властивість), розвинене цілепокладання, активне планування як вміння вписати нові завдання в уже створений план, а також здатність змінювати програму дій під впливом несприятливих обставин, інтенсивність у постановці цілей, гнучкість у їх корекції і засобах досягнення.

3. *Ціннісно-смилова* шкала відображає дію такого механізму забезпечення ПБО, як осмислення життя, що дає змогу за необхідності «піднятися» над екстремальною чи травмівною ситуацією, не бути афективно поглинутим нею; знайти додатковий психологічний ресурс в інших сферах життя для подолання наслідків ситуації.

4. Шкала «*Внутрішній комфорт*» відображає дію такого механізму забезпечення ПБО, як пошук ситуацій психологічного комфорту, відчуття благополуччя, відсутність тривоги; впевненість у собі, своїх силах, у тому, що подобається оточенню; прагнення до високої якості життя.

Загальний бал за опитувальником – *індекс ПБО* – вираховується додаванням балів за чотирма шкалами методики. Опитувальник пройшов апробацію та стандартизацію на вибірці військовослужбовців Національної гвардії України. Обґрунтовано його конструктну та критеріальну валідність, внутрішню погодженість, ретестову надійність, диференціальну здатність [4]. Методика здатна фіксувати зміни, які відбуваються з психологічною безпекою особистості під впливом значних життєвих подій. Оскільки в керівництві наведено норми тільки для військовослужбовців, потрібна розробка тестових норм для інших популяцій.

Опитувальник САМОАЛ становить один з варіантів вітчизняної адаптації відомого інструменту Personal Orientation Inventory (POI) розробленого в 1963 р. американським психотерапевтом Е.Шостромом на основі теорії самоактуалізації А.Маслоу. Він містить пари тверджень, відібраних емпіричним шляхом у процесі психотерапевтичної практики, які відрізняють невротика від здорової людини, наприклад: «Я роблю те, що від мене очікують інші / Я відчуваю свободу не робити того,

що очікують від мене інші». У кожній парі респондент обирає одне твердження, яке краще узгоджується з власними уявленнями, точніше відображає думки, відповідає звичному способу поведінки. Опитувальник широко використовують західні дослідники, зокрема, для відстеження ефективності освітніх та психотерапевтичних впливів. Про прагнення до самоактуалізації свідчать оцінки POI, які дещо перевищують середні у вибірці, але не є занадто високими [5].

У 1993–1994 рр. Н.Ф.Каліна та О.В.Лазукін запропонували адаптацію тесту POI, що враховувала специфіку самоактуалізації в перехідному суспільстві. Формулювання суджень та структура діагностичних шкал САМОАЛ зазнали істотних змін і суттєво відрізняються від оригінальної методики. Методика містить 100 пар суджень стосовно цінностей чи поведінки людини, які утворюють 11 шкал: *Орієнтація в часі, Цінності, Погляд на природу людини, Потреба в пізнанні, Прагнення до творчості або креативність, Автономність, Спонтанність, Саморозуміння, Аутосимпатія, Контактність, Гнучкість у спілкуванні*. Шкали № 1, 3, 4, 8, 10 і 11 містять по 10 пунктів, решта – по 15. Для порівняння результатів і побудови індивідуальних профілів бали за вказаними шкалами пропонується представити у % від максимальної оцінки за шкалою [5]. Інтегральна оцінка прагнення особистості до самоактуалізації розраховується як кількість збігу з «ключем» відносно всіх 100 пунктів опитувальника.

Тож самоактуалізація розуміється як багатовимірний конструкт, що є критерієм особистісної зрілості та психологічного здоров'я людини. Отримана оцінка означає рівень та стійкість прагнення особистості людини до якомога повнішого виявлення й розвитку своїх можливостей: тілесних, інтелектуальних, творчих, соціальних, духовних. Виявлений за допомогою САМОАЛ діагностичний профіль дає змогу оцінити особистісний потенціал людини, виявити нахили в тій чи іншій сфері діяльності, проаналізувати ресурси формування особистісних пріоритетів й установок у ставленні до себе та оточення, тобто вказати лінію дій, що обіцяє оптимальний розвиток здібностей, досягнення самореалізації.

За результатами опитування у вибірці студентів отримано такі описові статистики, які відображають основні життєві сфери особистості, що самоактуалізується (табл. 1). Ми бачимо, що загальний індекс САМОАЛ розподілений нормальньо, однак для всіх 11 субшкал показники критерію Колмогорова-Смирнова є меншими за 0,05, що свідчить про нерівномірність розподілу даних. При цьому показники асиметрії та ексцесу відповідають характеристикам нормального розподілу, а гістограми наближені до «дзвоноподібної» кривої Гауса. Найімовірніше, це пояснюється тим, що показники субшкал виміряні в досить обмежених кількісних інтервалах (0–10 або 0–15). У будь-якому разі для подальшої інтерпретації та аналізу даних ми використовували переважно непараметричні методи.

Результати опитувальника САМОАЛ у вибірці студентів (N = 302)

Статистичні параметри	Орієнтація в часі	Цінності	Погляд на природу людини	Потреба в пізнанні	Креативність	Автономність	Спонтанність	Саморозуміння	Аутосимпатія	Контактність	Гнучкість у спілкуванні	Заг. показник САМОАЛ
<i>Середні тенденції та міри розподілу</i>												
Середнє	5,84	8,55	5,03	5,28	7,50	7,34	7,54	5,50	8,07	5,80	5,78	59,18
Медіана	6	9	5	5	7	7	7	5	8	6	6	59
Ст. відхилення	1,75	2,49	1,86	1,67	2,54	2,61	2,50	1,69	2,43	1,61	1,69	11,90
Мінімум	2	3	0	1	1	1	0	1	2	2	1	31
Максимум	10	15	10	10	14	14	14	10	15	10	10	95
<i>Критерії нормальності та рівномірності розподілу</i>												
Асиметрія	,29	,11	-,09	,14	,43	,17	,17	,23	,23	,14	-,02	,21
Ексцес	-,26	-,27	-,25	-,29	-,14	-,44	,09	-,18	-,13	-,33	-,25	-,32
Кр. Колмогорова-Смирнова, Z	2,45	1,44	1,79	2,13	2,21	1,49	1,72	2,43	1,73	2,29	2,04	,78
Значущість критерію	,000	,030	,003	,000	,000	,022	,005	,000	,005	,000	,000	,582

Примітка: стандартна помилка асиметрії становить 0,14, стандартна помилка ексцесу – 0,28.

Опитування показало, що 133 студенти (тобто 44,04 % вибірки) мають показники самореалізації в межах 60–80 балів, що свідчить про виражену тенденцію прагнути до максимально повної реалізації своїх можливостей. Ще 14 осіб (4,6 %) мають загальний показник САМОАЛ вище 80 балів, що може свідчити про «псевдосамоактуалізацію», тобто сильний вплив фактору соціальної бажаності, наміри справити найбільш сприятливе враження. 15 студентів (4,97 % вибірки) отримали загальну оцінку 40 та менше балів, що свідчить про суттєві порушення психологічного благополуччя.

Зазначимо, що раніше в дисертаційному дослідженні О.В.Гуляєвої (2018) на вибірці практично здорових студентів були отримані схожі середні показники САМОАЛ ($55,9 \pm 11,4$), які суттєво відрізнялися від показників студентів з обмеже-

ними можливостями здоров'я ($49,3 \pm 11,8$) [2]. Це є додатковим свідченням надійності та достовірності отриманих результатів.

Співвідношення окремих шкал, що відображають провідні сфери самореалізації особистості, зображене на рис. 1. (сірі бали попередньо переведені у % від максимальної кількості балів за шкалою).

Найбільш розвиненими сферами життєвої самореалізації студентів виявились: орієнтація в часі (розуміння екзистенціальної цінності життя «тут і зараз», здатність насолоджуватись актуальним моментом, не порівнюючи його з минулим і не відкладаючи на потім), контактність та гнучкість у спілкуванні (здатність до встановлення міцних і доброзичливих відносин, впевненість у собі й аутентична взаємодія з іншими людьми,

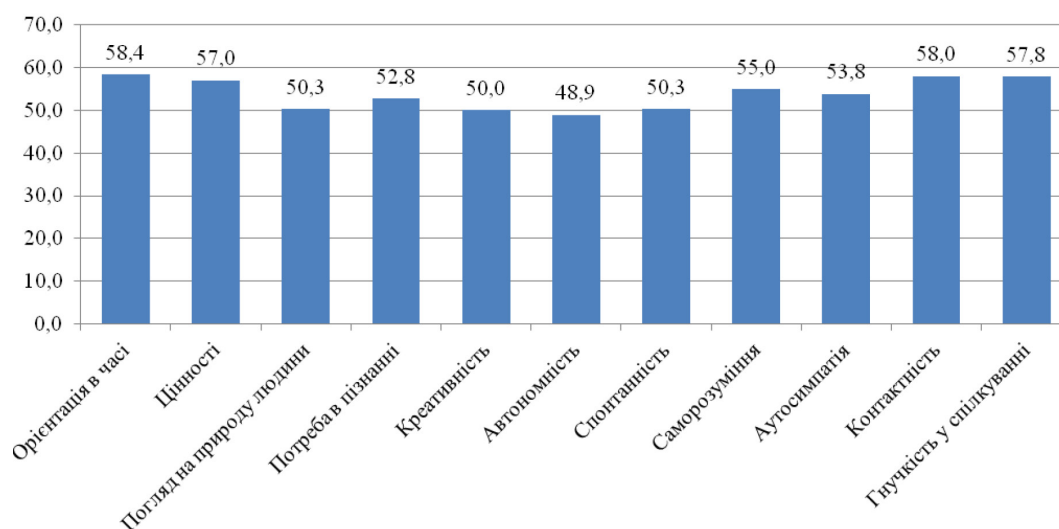


Рис. 1. Середній рівень компонентів самореалізації у вибірці студентів

що супроводжується адекватним самовираженням і саморозкриттям), прагнення до гармонійного буття та здорових стосунків). Потребують розвитку такі складники, як автономність, креативність, спонтанність та позитивний погляд на природу людини. Це свідчить про деяку залежність молодих людей від зовнішніх оцінок, обмеженість свободи творчого самовираження, що поєднується з упередженим ставленням, недовірою до навколишнього світу.

Ця компонентна структура частково підтверджується попередніми дослідниками, які використовували опитувальник САМОАЛ у студентських групах [2; 6]. Шкали «орієнтація в часі» та «цінності» мають найвищий рейтинг, а «спонтанність» та «погляд на природу людини» – найнижчі оцінки в усіх вибірках незалежно від професійної спрямованості навчання.

Для виявлення лінійних взаємозв'язків між діагностичними змінними, ми застосували кореляційний аналіз даних. Ураховуючи нерівномірний розподіл кількісних змінних і відхилення від нормальності, використовували ранговий коефіцієнт кореляції Спірмена. Як і очікувалося, показники

самоактуалізації прямо корелюють з показниками соціально-психологічної безпеки. Неочікуваним для нас виявилась велика сила та міцність цих зв'язків (табл. 2). Міцність та глобальність отриманих кореляцій призводить нас до припущення, що всі виміряні змінні є складниками одного, більш загального психічного феномену.

Як видно з табл. 2, отримані зв'язки мають глобальний, всеосяжний характер. Відчуття соціально-психологічної безпеки юнаків значно корелює з більшістю параметрів особистісного прагнення до самореалізації.

Серед складників самоактуалізації тісно (на рівні $p \leq 0,01$) корелюють із більшістю складників безпеки такі показники: орієнтація в часі, цінності, погляд на природу людини, креативність, спонтанність, саморозуміння, аутосимпатія, контактність, гнучкість у спілкуванні. Ми вважаємо, що в основі цих зв'язків лежить чинник довіри до навколишнього світу, без якого неможлива самореалізація особистості. Водночас шкали «Потреба в пізнанні» та «Автономність» пов'язані лише з окремими компонентами ПБО: не пов'язані з морально-комунікативною шкалою та слабо пов'язані зі шкалою

Таблиця 2

Кореляції між складниками особистісного потенціалу та показниками соціально-психологічної безпеки

		Гармонійність	Задоволеність	Захищеність	СПБС	Морально-комунікативн.	Мотиваційно-вольовий	Ціннісно-смысловий	Стан внутріш. комфорту	ПБО
Орієнтація в часі	Коеф. кореляції	,284	,166	,280	,310	,341	,330	,433	,405	,442
	Знач. (2-сторон)	,000	,004	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000
Цінності	Коеф. кореляції	,261	,143	,223	,245	,352	,273	,357	,252	,365
	Знач. (2-сторон)	,000	,013	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000
Погляд на природу людини	Коеф. кореляції	,278	,209	,295	,331	,431	,248	,417	,352	,446
	Знач. (2-сторон)	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000
Потреба в пізнанні	Коеф. кореляції	,245	,056	,121	,155	,078	,196	,246	,106	,177
	Знач. (2-сторон)	,000	,331	,036	,007	,176	,001	,000	,065	,002
Креативність	Коеф. кореляції	,238	,063	,235	,208	,305	,233	,307	,338	,351
	Знач. (2-сторон)	,000	,276	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000
Автономність	Коеф. кореляції	,230	,076	,150	,153	,037	,198	,214	,115	,155
	Знач. (2-сторон)	,000	,186	,009	,008	,527	,001	,000	,045	,007
Спонтанність	Коеф. кореляції	,213	,160	,213	,242	,256	,303	,443	,358	,400
	Знач. (2-сторон)	,000	,005	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000
Саморозуміння	Коеф. кореляції	,263	,069	,214	,194	,243	,189	,252	,248	,282
	Знач. (2-сторон)	,000	,232	,000	,001	,000	,001	,000	,000	,000
Аутосимпатія	Коеф. кореляції	,176	,075	,174	,149	,219	,238	,233	,113	,235
	Знач. (2-сторон)	,002	,194	,002	,010	,000	,000	,000	,049	,000
Контактність	Коеф. кореляції	,307	,169	,215	,289	,380	,256	,291	,332	,369
	Знач. (2-сторон)	,000	,003	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000
Гнучкість у спілкуванні	Коеф. кореляції	,273	,287	,270	,360	,474	,296	,388	,406	,470
	Знач. (2-сторон)	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000
Заг. показник САМОАЛ	Коеф. кореляції	,398	,204	,342	,374	,438	,402	,515	,427	,527
	Знач. (2-сторон)	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000

«Стан внутрішнього комфорту» (хоча все одно пов'язані з параметрами безпеки на рівні загальних показників).

Серед компонентів безпеки найменше значущих кореляцій отримано стосовно параметра задоволеності міжособистісними стосунками СПБС, зокрема, він не демонструє значущих кореляцій з параметрами «Потреба в пізнанні», «Креативність», «Автономність», «Саморозуміння» й «Аутосимпатія» опитувальника САМОАЛ. Подібні результати раніше не були описані в наукових публікаціях та потребують подальшого аналізу.

Висновки й перспективи подальших розвідок. Для студентської молоді характерне досить виражене прагнення до найповнішої реалізації свого особистісного потенціалу. Провідними сферами самоактуалізації є існування в теперішньому часі «тут і зараз», прийняття вищих загальнолюдських цінностей, доброзичливі та гнучкі стосунки з оточенням. Потребують розвитку та вдосконалення аспекти автономності, креативності, спонтанності й погляд на природу людини. Відчуття соціально-психологічної безпеки юнаків значно корелює з більшістю параметрів особистісного прагнення до самореалізації. Це дає змогу припустити, що всі виміряні змінні є складниками одного, більш загального психічного феномену. Продовження дослідження полягає в розширенні спектра показників особистісного потенціалу та застосуванню до всього масиву даних факторного аналізу (це матеріал для наступних публікацій). Ми припускаємо, що в післявоєнний період феноменологія почуття соціально-психологічної безпечності в українських вибірках суттєво зміниться. Тож становить науковий та практичний інтерес повторне порівняльне дослідження параметрів психологічної безпеки студентів і їхніх зв'язків з характеристиками особистісного потенціалу.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Волянчук Н.Ю. Ложкін Г.В. Наукові маркери психологічної безпеки особистості. *Професійне становлення особистості*. 2015. № 4. С. 36–42.

URL: http://psy.kpi.ua/wp-content/uploads/2015/12/Naukovi_markeri.pdf

2. Гуляєва О.В. Чинники психологічного благополуччя у студентів з обмеженими можливостями здоров'я : дис. ... канд. психол. наук ; 19.00.01. Харків : Харківський національний ун-т імені В. Н. Каразіна, 2018. 207 с.

3. Діброва В.А. Взаємозв'язок часових перспектив і базисних переконань особистості в контексті вимушеного переселення. *Габітус*. 2021. Вип. 32. С. 73–78. DOI: 10.32843/2663-5208.2021.32.11

4. Приходько І.І. Діагностика психологічної безпеки особистості фахівця екстремального виду діяльності: посібник. Харків : НАНГУ, 2017. 76 с.

5. Чудакова В.П. Алгоритм проведення, аналізу, обробки та інтерпретації результатів дослідження «самоактуалізації». *Освіта та розвиток обдарованої особистості*. 2015. № 3(34). С. 45–59

6. Чуйко Г.В., Комісарик М.І., Лєко Б.А., Особливості соціалізації студентської молоді. *Проблеми сучасної психології* : зб. наук. праць КПУ імені Івана Огієнка, Інституту психології ім. Г.С.Костюка АПН України, 2010. Вип. 7. С. 745–759.

7. Blynova O. Ye., Holovkova L. S., Sheviakov O. V. Philosophical and sociocultural dimensions of personality psychological security. *Anthropological Measurements of Philosophical Research*. 2018. Vol. 14. P. 73–83.

8. Blynova O., Kruglov K., Semenov O., Los O., Popovych I. Psychological safety of the learning environment in sports school as a factor of achievement motivation development in young athletes. *Journal of Physical Education and Sport*, 2020. Vol. 20(1). P. 14–23. DOI: 10.7752/jpes.2020.01002

9. Janoff-Bulman R. Posttraumatic growth: Three explanatory models. *Psychological Inquiry*, 2004. Vol. 15. P. 30–34.

10. Janoff-Bulman R. Shattered Assumptions: Towards a New Psychology of Trauma. NY : Free Press, 1992.

11. Maslow A. Toward a Psychology of Being. Princeton, N.J. : Van Nostrand, 1968. 240 p.

12. Popovych I., Blynova O., Halian I., Savchuk O. Self-efficacy of future athletes with different levels of psychological safety. *Journal of Physical Education and Sport*. 2020. Vol. 20(5), Art 370, P. 2718–2724. DOI: 10.7752/jpes.2020.05370

КОГНІТИВНО-ПОВЕДІНКОВА ТЕРАПІЯ ХВОРИХ НА АЛКОГОЛІЗМ

COGNITIVE BEHAVIOURAL THERAPY FOR PATIENTS WITH ALCOHOLISM

У статті представлено теоретичний аналіз застосування когнітивно-поведінкової терапії як ефективного методу подолання алкогольної залежності.

Зазначено, що алкоголізм є глобальною проблемою, яка впливає на фізичне здоров'я, психологічний стан і соціальне функціонування як залежної особи, так і її оточення. Також має суттєвий вплив на когнітивне функціонування. Проблема залежності має комплексний характер, що вимагає інтегрованого підходу до її вирішення.

Одним із ефективних підходів для подолання алкогольної залежності є когнітивно-поведінкова терапія (КПТ), яка спрямована на виявлення та зміну негативних думок і поведінкових моделей.

Мета статті полягає в теоретичному аналізі застосування когнітивно-поведінкової терапії під час подолання алкогольної залежності.

Установлено, що в основі когнітивно-поведінкової терапії лежить кілька ключових принципів, а саме: когнітивний, поведінковий, принцип інтерактивної системи, робота з підтримуючими процесами, континуум психічної патології та емпіричність.

КПТ акцентує увагу на ідентифікації та корекції спотворених когніцій, які підтримують залежність. Зокрема, виділено три рівні когніцій: негативні автоматичні думки, проміжні переконання (правила життя) і глибокі переконання. Основна мета КПТ полягає у відновленні контролю над поведінкою пацієнтів, а також у зменшенні або усуненні залежності від алкоголю.

Терапія надає структуровані, науково обґрунтовані інструменти для роботи з психологічними, емоційними й поведінковими аспектами, сприяючи усуненню дезадаптивних моделей мислення та поведінки. Багаторівневий підхід КПТ включає виявлення й модифікацію подразників, розвиток копінг-механізмів і запобігання рецидивам.

Серед основних технік КПТ охарактеризовано функціональний аналіз, тренінг навичок, когнітивну реструктуризацію, профілактику рецидивів, а також використання інструментів, таких як матриця плюсів-недоліків 2x2, техніка відкладення дій і картки конфронтації. Ці методи спрямовані на розвиток адаптивних моделей поведінки, формування стійкості до стресу та зменшення ризику рецидиву.

Ключові слова: *алкоголізм, когнітивно-поведінкова терапія, функціональний аналіз, самоконтроль, профілактика рецидивів, когнітивна реструктуризація, тренінг навичок.*

The article presents a theoretical analysis of the use of cognitive behavioral therapy as an effective method of treating alcohol dependence. It is noted that alcoholism is a global problem that affects the physical health, psychological state and social functioning of both the addicted person and his/her environment. It also significantly affects cognitive functioning. The problem of addiction is complex, requiring an integrated approach to its solution.

One of the most effective approaches to treating alcohol addiction is cognitive behavioral therapy (CBT). This method is aimed at identifying and changing negative thoughts and behavioral patterns that support alcohol dependence.

The purpose of the article is to theoretically analyze the use of cognitive behavioral therapy in the treatment of alcohol dependence.

It has been established that cognitive behavioral therapy is based on several key principles, namely: cognitive, behavioral, interactive system principle, work with supporting processes, continuum of mental pathology and empiricism.

CBT considers distorted or irrational thought patterns as key factors that support alcohol dependence. In particular, there are three levels of cognitions: negative automatic thoughts, intermediate beliefs (rules of life), and deep beliefs. The main goal of CBT is to regain control over patients' behavior and to reduce or eliminate alcohol dependence.

The therapy provides structured, evidence-based tools for working with psychological, emotional, and behavioral aspects, helping to eliminate maladaptive patterns of thinking and behavior. The multilevel approach of CBT includes identifying and modifying triggers, developing coping mechanisms, and preventing relapse.

Among the main techniques of CBT are functional analysis, skills training, cognitive restructuring, relapse prevention, and the use of tools such as the 2x2 advantage-disadvantage matrix, the delayed action technique, and confrontation cards. These methods are aimed at developing adaptive behavioral patterns, building stress resistance and reducing the risk of relapse.

Key words: *alcoholism, cognitive behavioral therapy, functional analysis, self-control, relapse prevention, cognitive restructuring, skills training.*

УДК 615.851:[615.015.6:613.81]
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2025.71.31>

Козира П. В.

к.психол.н.,
доцент кафедри практичної психології
Львівський державний університет
внутрішніх справ

Шаталова А. О.

студентка
Львівський державний університет
внутрішніх справ

Алкоголізм є серйозною проблемою, яка впливає на громадське здоров'я, соціальну стабільність та економічний стан суспільства, спричиняючи серйозні фізичні, психологічні й соціальні порушення, що ускладнюють життя не лише самої людини, а і її оточення. За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ), щорічно кількість смертей, пов'язаних з алкоголем, становить 3 мільйони, це 5,3% від усіх смертей у всьому світі. Це робить споживання алкоголю більш значним фактором смертності, ніж ВІЛ/СНІД, туберкульоз чи насильство [17].

Алкоголь також суттєво впливає на когнітивне функціонування: знижується точність уваги, упо-

вільнюється реагування й погіршується епізодична пам'ять [1, с. 5]. Такі наслідки можуть спричинити серйозні проблеми в професійній діяльності, навчанні та повсякденному житті.

На суспільному рівні алкоголізм сприяє зростанню рівня домашнього насильства, руйнуванню сімей і нехтуванню обов'язками щодо дітей. Окрім того, уживання алкоголю може сприяти міжпоколінній передачі залежності, створюючи цикл, який важко розірвати [9, с. 35].

Одним із ефективніших підходів для подолання алкогольної залежності є когнітивно-поведінкова терапія (далі – КПТ), яка спрямована на виявлення

та зміну негативних думок і поведінкових моделей. КПТ допомагає пацієнтам розвивати навички подолання стресу, запобігати рецидивам і покращувати загальний психічний стан. Наукові дослідження підтверджують, що використання КПТ значно зменшує частоту вживання алкоголю й підвищує шанси на тривалу ремісію [8, с. 107; 11, с. 241].

Серед провідних дослідників, які вивчали КПТ як метод подолання алкогольної залежності, варто відзначити В. Вовк [1], А. Бек [3], Р. Кадден [7], В. Клейкамп [10], М. Магілл [12] та інших. Незважаючи на досягнення в лікуванні алкогольної залежності, ефективність КПТ потребує подальшого глибокого й усебічного дослідження для оптимізації її застосування та підвищення результативності.

Мета статті полягає в теоретичному аналізі застосування когнітивно-поведінкової терапії під час подолання алкогольної залежності.

КПТ залежності від алкоголю є короткостроковим, структурованим методом психотерапії, спрямованим на розвиток навичок контролю над адиктивною поведінкою в пацієнтів із залежністю, з метою формування й підтримання ремісії [10, с. 252].

В основі КПТ лежить кілька ключових принципів, які забезпечують її ефективність і наукову обґрунтованість, а саме [3, с. 12]:

1. Когнітивний принцип базується на припущенні, що емоційні стани й поведінка людини є наслідком її думок і переконань. У рамках КПТ пацієнтів навчають ідентифікувати негативні або ірраціональні думки, що призводять до дисфункціональної поведінки, і замінювати їх більш раціональними й конструктивними.

2. Поведінковий принцип зосереджений на аналізі й корекції поведінки пацієнта. КПТ передбачає активну роботу з поведінковими патернами, які сприяють збереженню проблем. Пацієнтів навчають нових моделей поведінки, які сприяють адаптації до стресу, вирішенню проблем і покращенню якості життя.

3. Принцип інтерактивної системи розглядає людину як частину інтерактивної системи, де когнітивні, емоційні й поведінкові компоненти взаємодіють між собою.

4. Принцип роботи з підтримуючими процесами спрямований на виявлення й модифікацію процесів, які підтримують проблемну поведінку або стан пацієнта. Наприклад, терапевт працює з факторами, що сприяють тривожності, залежності чи депресії, забезпечуючи їх нейтралізацію та заміну на більш корисні механізми.

5. Принцип континууму психічної патології базується на розумінні, що психічна патологія не є чітко визначеним станом, а знаходиться на континуумі між нормальною та дисфункціональною поведінкою.

6. Принцип емпіричності базується на емпіричних даних і клінічних дослідженнях. Терапія має чіткі, структуровані протоколи, які перевіряються й удосконалюються через регулярні наукові дослідження.

КПТ стверджує, що спотворені або ірраціональні моделі мислення є ключовими чинниками, які підтримують залежність. У пацієнтів із проблемами вживання алкоголю ці когніції часто проявляються у вигляді негативних переконань або автоматичних думок, наприклад: «Мені потрібен алкоголь, щоб упоратися зі стресом», «Я не можу спілкуватися без алкоголю». Такі думки створюють внутрішній цикл, у якому дезадаптивне мислення посилює залежність, впливаючи на емоції та поведінку. У когнітивно-поведінковій терапії виділяють три основні рівні когніцій, кожен із яких відіграє важливу роль у формуванні поведінки й емоцій [3, с. 20].

Негативні автоматичні думки – це швидкі, спонтанні думки чи образи, які виникають у відповідь на певні події або ситуації. Їх називають «негативними», оскільки вони провокують емоційні стани, такі як пригнічення, тривога, роздратування чи гнів, і часто сприяють дисфункційній поведінці. Вони є «автоматичними», оскільки виникають поза свідомим контролем або бажанням людини. Наприклад, у людини із залежністю в ситуації стресу може виникнути автоматична думка: «Зараз вип'ю, і мені стане легше». Такі думки часто є рушійною силою негативної поведінки, що посилює проблему залежності.

Проміжні переконання (правила життя) і когнітивні упередження. Проміжні переконання – це складніші когнітивні утворення у формі настанов або правил, яких людина дотримується в житті. Наприклад: «Щоб тебе поважали, треба завжди працювати на межі можливостей». Такі переконання формуються протягом життя як спосіб адаптації до середовища. Проблеми виникають, коли ці правила стають неефективними або від початку є дисфункційними.

Когнітивні упередження – це систематичні помилки в мисленні, які виникають через стереотипні, шаблонні моделі сприйняття. Наприклад, хтось може перебільшувати негативні аспекти ситуації або, навпаки, недооцінювати позитивні. Це можуть бути такі когнітивні викривлення: «чорно-біле мислення», «катастрофізація». Деякі із цих викривлень можуть виконувати адаптивну функцію, допомагаючи швидше приймати рішення, але в умовах залежності чи стресу вони здатні погіршувати ситуацію.

Глибинні переконання – це найглибші когнітивні структури, які формуються ще в дитинстві та визначають базові уявлення людини про себе, світ і навколишніх. Вони зазвичай мають узагальнену, категоричну форму, наприклад: «Я – погана людина», «Світ – небезпечний і ворожий». Такі переконання часто кореняться в травматичних подіях дитинства, занедбанні або досвіді відторгнення. У людей із залежністю подібні переконання є особливо поширеними й часто проявляються у формі глибокого почуття власної нікчемності чи непотрібності: «Я не маю жодної цінності в цьому житті». Доступ до глибинних переконань зазвичай

ускладнений, але на початкових етапах терапії це не є пріоритетом. Проте їх розуміння може бути важливим для глибшої роботи, особливо в разі тривалих залежностей чи серйозних травм.

Тому основна мета КПТ під час подолання розладу полягає в тому, щоб дати людям можливість відновити контроль над своєю поведінкою та зменшити або усунути залежність від алкоголю.

КПТ пропонує структуровані й науково обґрунтовані інструменти для роботи з психологічними, емоційними та поведінковими аспектами, що сприяють уживанню алкоголю. Вона має багаторівневий підхід, спрямований на усунення дезадаптивних моделей мислення та поведінки, які підтримують залежність, тому терапія спрямована на таке:

1. Виявлення й модифікація подразників. Подразники – це конкретні ситуації, емоції або думки, які змушують людей уживати алкоголь. Наприклад, стрес, соціальні зустрічі або негативні емоції можуть діяти як стимули, що спонукають до вживання алкоголю. КПТ має на меті допомогти людям розпізнати ці подразники та зрозуміти їхню роль у продовженні циклу залежності [15, с. 3].

2. Розвиток копінг-механізмів. Ключовим напрямком КПТ є надання пацієнтам більш здорових стратегій для подолання стресових факторів і потягу. Це включає тренування релаксації, поведінкову активацію, навички вирішення проблем. Розвиток цих навичок сприяє підвищенню стійкості пацієнтів до стресових ситуацій і знижує ризик рецидиву, забезпечуючи більш здорові способи реагування на життєві виклики [14, с. 408].

КПТ пропонує низку ефективних технік для подолання алкогольної залежності. Тому, розглянемо детальніше деякі з них.

1. Функціональний аналіз – це базова техніка КПТ, яка допомагає людям досліджувати взаємозв'язок між їхніми думками, емоціями й поведінкою, що призводить до вживання алкоголю. Процес передбачає вивчення ситуацій високого ризику:

- емоційні подразники (стрес або тривога);
- соціальна обстановка (вечірки або тиск з боку однолітків);
- когнітивні патерни («Мені потрібно випити, щоб розслабитися»).

Пацієнти й терапевти спільно визначають ці подразники, аналізують наслідки вживання алкоголю та виявляють закономірності, які увічнюють цикл залежності [13, с. 780].

2. Тренінг навичок озброює людей практичними інструментами для управління стресом, потягом і міжособистісними конфліктами, не вдаючись до алкоголю. Методики включають таке:

- управління стресом. Навчання вправ на релаксацію, таких як прогресивна м'язова релаксація та медитація усвідомленості;
- поведінкова активація. Заохочення участі в корисних діях (наприклад, фізичні вправи, хобі) для заміщення адиктивної поведінки;

– тренінг соціальних навичок. Він спрямований на розвиток у пацієнтів умінь ефективно взаємодіяти в соціальних ситуаціях, що знижує ризик рецидиву. Основні аспекти цього тренінгу включають розвиток асертивності, навички відмови, покращення комунікативних здібностей. Застосування тренінгу соціальних навичок у рамках КПТ сприяє підвищенню самооцінки пацієнтів, покращенню їхньої соціальної інтеграції та зниженню ймовірності повернення до вживання алкоголю.

Під час досліджень установлено, що пацієнти, які проходили навчання навичок на основі КПТ, збільшили кількість тверезих днів на 40 % і продемонстрували покращення емоційної регуляції [14, с. 400].

3. Когнітивна реструктуризація зосереджена на виявленні й модифікації спотворених або ірраціональних думок, які спонукають до вживання алкоголю. До поширених дезадаптивних переконань належать такі: «Мені потрібен алкоголь, щоб упоратися зі стресом», «Один напій не зашкодить», «Я не можу отримувати задоволення без алкоголю». Терапевти допомагають пацієнтам кинути виклик цим переконанням, надаючи докази й альтернативні точки зору, сприяючи більш здоровим когнітивним моделям.

М. Магілл та Л. А. Рей підкреслили, що когнітивна реструктуризація знижує частоту вживання алкоголю на 25–30%, особливо в осіб, які повідомляють про високий рівень стресу або тривоги [12, с. 517].

4. Профілактика рецидивів є наріжним каменем КПТ при алкоголізмі, наголошуючи на важливості довгострокових стратегій для підтримки тверезості. До ключових компонентів зараховують такі [4, с. 231]:

- подолання потягу. Пацієнти вчаться виявляти ранні попереджувальні ознаки рецидиву й розробляти плани дій (наприклад, дзвінок людині, яка надає підтримку, використання технік відволікання уваги);
- управління ситуаціями високого ризику є важливим компонентом КПТ. Одним із ключових методів у цьому напрямі є тренінги асертивності, які навчають пацієнтів упевнено й рішуче відмовлятися від пропозицій уживання алкоголю, особливо в соціальних ситуаціях. Ці тренінги включають рольові ігри та практичні вправи, що підвищують самооцінку й здатність протистояти соціальному тиску. Розвиток асертивних навичок допомагає пацієнтам зберігати тверезість, ефективно комунікувати й підтримувати здорові стосунки, що сприяє довготривалій ремісії та покращенню якості життя;
- самоконтроль. Пацієнтам рекомендується вести детальні записи своїх думок, емоцій та обставин, які спонукають до вживання алкоголю. Цей процес самоспостереження дає змогу виявити індивідуальні подразники й розробити ефективні стратегії для їх подолання. Ведення таких записів сприяє усвідомленню власних поведінкових патернів і дає можливість замінити деструктивні реакції на більш адаптивні та раціональні.

Клінічні дослідження К. Віткєвіц продемонстрували, що методи профілактики рецидивів, інтегровані в КПТ, знижують частоту рецидивів на 38 % протягом 12 місяців порівняно зі стандартним лікуванням [16, с. 278].

5. Матриця плюсів-недоліків 2×2 допомагає пацієнтам оцінити позитивні й негативні аспекти як уживання алкоголю, так і тверезого способу життя. Заповнюючи матрицю, пацієнт може глибше усвідомити реальні ризики й вигоди, що сприяє прийняттю обґрунтованих рішень щодо свого здоров'я.

6. Відкладення дій. Коли виникає сильне бажання випити, пацієнту пропонується відкласти цю дію на певний час – спочатку на 5 хвилин, потім на 10 і більше. Цей підхід допомагає зменшити інтенсивність спонукання й надає час для обдумування наслідків.

7. Картки конфронтації. Пацієнт носить із собою картки з написаними твердженнями, які підтримують здоровий вибір, наприклад: «Моя тверезість важливіша за миттєве задоволення». У моменти спокуси ці картки слугують нагадуванням про важливість збереження тверезості [5, с. 9].

Техніки когнітивної терапії при алкоголізмі вимагають передусім зміцнення терапевтичного альянсу через емпатичне розуміння проблеми клієнта й безумовне прийняття. Цей альянс є фундаментом для ефективної роботи над зміною дезадаптивних поведінкових і когнітивних патернів, пов'язаних із залежністю. Це партнерство створює безпечний простір, де пацієнт може відкрито досліджувати свої думки й почуття, що сприяє виявленню та зміні дезадаптивних переконань і поведінки. Психолог допомагає пацієнту усвідомити внутрішні переживання й мотивації, які спонукали до вживання алкоголю, що є важливим кроком для підбору ефективних стратегій протистояння. Окрім того, терапевт аналізує власні реакції та переконання щодо пацієнта, використовуючи їх для поглиблення розуміння й подолання опору, що може виникати під час терапії. Цей процес сприяє розвитку адаптивних копінг-стратегій, таких як управління стресом, побудова здорових відносин і зміцнення самооцінки. Таким чином, психолог є фасилітатором змін, допомагаючи пацієнту розвивати навички саморефлексії та ефективного подолання труднощів на шляху до відновлення [7, с. 649].

Когнітивно-поведінкова терапія демонструє високу гнучкість і здатність гармонійно інтегруватися з іншими методами боротьби із залежністю, а саме: з програмою «12 кроків», груповою психотерапією, сімейними втручаннями, та фармакотерапією, що значно розширює її ефективність.

Зокрема, інтеграція КПТ з фармакотерапією сприяє досягненню стійких і довготривалих результатів у лікуванні. Медикаментозна терапія допомагає зменшити фізичні симптоми залежності, тоді як КПТ фокусується на психологічних аспектах, таких як модифікація дезадаптивних переконань і поведінкових патернів. Ця багатofункціональність

робить КПТ незамінним складником комплексного підходу до терапії та консультування [2, с. 24]. До її основних переваг можна зарахувати такі [4, с. 45; 6, с. 107]:

- стимулювання співпраці між пацієнтом і терапевтом. Такий підхід формує довіру, сприяє більшій мотивації та підвищує ефективність допомоги;
- активну роль пацієнта. КПТ вимагає від пацієнта не пасивного очікування змін, а активної роботи над собою;

- високу структурованість і цілеспрямованість, що дає змогу ефективно використовувати час терапії й досягати значущих результатів у короткі терміни;

- технологічний підхід до проблеми вживання психоактивних речовин. Пацієнтів навчають практичних навичок і стратегій, які допомагають зберігати стан утримання, розвиваючи адаптивні способи реагування на подразники та стресові ситуації;

- зміну уявлення про себе та своє майбутнє. Це сприяє формуванню більш позитивної самооцінки, зміцнює мотивацію до змін і підвищує якість життя.

Виходячи з вищевикладеного, можна зробити такі **висновки**:

- КПТ є ефективним і науково обґрунтованим методом допомоги в разі залежності, який активно застосовується в психотерапевтичній практиці;

- його структуровані методи, включаючи функціональний аналіз, тренування навичок, когнітивну реструктуризацію та профілактику рецидивів, спрямовані на вирішення основних причин алкогольної залежності й надають пацієнтам практичні інструменти для стійкого відновлення;

- КПТ ефективно поєднується з фармакотерапією, програмами «12 кроків», груповою терапією та іншими підходами, що дає змогу досягати стабільних і довготривалих результатів у боротьбі з алкогольною залежністю;

- сильними сторонами КПТ є стимулювання співпраці між терапевтом і пацієнтом, активна участь пацієнта в процесі відновлення, структурованість підходу й технологічність методів. Це забезпечує довготривалі результати й покращення якості життя пацієнтів.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Вовк В.І., Страшок О.О. Нейробіологічні та біохімічні механізми впливу алкоголю на центральну нервову систему та когнітивну діяльність людини. *Психіатрія, неврологія та медична психологія*. 2022. № 20. С. 6–11.
2. Карачевський А. Подолати алкогольну залежність. Львів: Свічадо, 2016. 124 с.
3. Beck A.T., Haigh E.A. Advances in cognitive theory and therapy: The generic cognitive model. *Annual review of clinical psychology*. 2014. Vol. 10. № 1. P. 1–24.
4. Dimidjian S., Hollon S.D., Dobson K.S., Schmaling K. B. Randomized trial of behavioral activation, cognitive therapy, and antidepressant medication in the acute treatment of adults with major depression. *Journal*

of consulting and clinical psychology. 2006. Vol. 74. № 4. P. 658.

5. Hendershot C.S., Witkiewitz K., George W.H. Relapse prevention for addictive behaviors. *Substance abuse treatment, prevention, and policy*. 2011. Vol. 6. P. 1–17.

6. Huibers M. Group cognitive behavioural therapy reduces depression symptoms in older adults with depression compared with waiting list control. *Evidence-based mental health*. 2011. Vol. 14. № 4. P. 107.

7. Kadden R., Carroll K.M., Donovan D. Cognitive-Behavioral Coping Skills Therapy Manual: A Clinical Research Guide for Therapists Treating Individuals with Alcohol Abuse and Dependence. Rockville, MD : National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism, 1992. 1895 p.

8. Kalman D., Morissette S.B. Co-morbidity of smoking in patients with psychiatric and substance use disorders. *American journal on addictions*. 2005. Vol. 14. № 2. P. 106–123.

9. Kendler K.S., Ohlsson H., Sundquist J. Transmission of alcohol use disorder across three generations: a Swedish National Study. *Psychological Medicine*. 2018. Vol. 48. № 1. P. 33–42.

10. Kleykamp B.A., Vandrey R.G., Bigelow G.E. Effects of methadone plus alcohol on cognitive performance in methadone-maintained volunteers. *The*

American journal of drug and alcohol abuse. 2015. Vol. 41. № 3. P. 251–256.

11. Longabaugh R., Donovan D.M., Karno M.P. Active ingredients: how and why evidence-based alcohol behavioral treatment interventions work. *Alcoholism: Clinical and Experimental Research*. 2005. Vol. 29. № 2. P. 235–247.

12. Magill M., Ray L.A. Cognitive-behavioral treatment with adult alcohol and illicit drug users: a meta-analysis of randomized controlled trials. *Journal of studies on alcohol and drugs*. 2009. Vol. 70. № 4. P. 516–527.

13. Marlatt G.A. Harm reduction: Come as you are. *Addictive behaviors*. 1996. Vol. 21. № 6. P. 779–788.

14. Campbell S.D., Adamson S.J., Carter J.D. Client language during motivational enhancement therapy and alcohol use outcome. *Behavioural and cognitive psychotherapy*. 2010. Vol. 38. № 4. P. 399–415.

15. Parks G.A., Marlatt G.A. Relapse prevention therapy: A cognitive-behavioral approach. *The National Psychologist*. 2000. Vol. 9. № 5. P. 3.

16. Witkiewitz K., Marlatt G.A. Relapse prevention for alcohol and drug problems: That was Zen, this is Tao. *American Psychologist*. 2011. Vol. 66. № 4. P. 276–285.

17. World Health Organization. Global status report on alcohol and health. URL: <https://www.who.int/publications/i/item/9789241565639> (дата звернення: 12.01.2025).

ЗБЕРЕЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ В УМОВАХ ОСВІТНЬОГО СЕРЕДОВИЩА ЗВО

PRESERVATION OF STUDENTS' PSYCHOLOGICAL HEALTH IN THE EDUCATIONAL ENVIRONMENT OF THE UNIVERSITY

Статтю присвячено проблемі збереження психологічного здоров'я здобувачів вищої освіти, що є надзвичайно актуальною в умовах військових дій на Україні в аспекті як стабілізації психічного стану учасників освітнього процесу, забезпечення їхнього психологічного благополуччя, так і створення умов, необхідних для утримання необхідного рівня якості навчання у ЗВО, незважаючи на війну в Україні.

Проаналізовано можливості освітнього середовища у вирішенні окресленої проблеми. Представлено програму роботи наукового гуртка «Психологічне консультування», що функціонує на кафедрі психології та соціальної роботи Національного університету «Одеська політехніка». Схарактеризовано мету діяльності наукового гуртка, яка передбачає не тільки формування психологічної компетентності здобувачів вищої освіти, а й допомогу в знаходженні свого внутрішнього балансу й відновленні психологічної рівноваги для успішного навчання в умовах війни.

Розкрито сутність занять гуртка за тематикою Well-being відповідно до кожної з частин програми: «Втрата та використання ресурсів», «Збереження і перерозподіл ресурсів», «Відновлення і примноження ресурсів» і «Зовнішні ресурси». Проаналізовано результативність цих занять щодо збереження психологічного здоров'я здобувачів вищої освіти й забезпечення їхнього психосоціального благополуччя. Наголошено на необхідності більш широкого використання ресурсів освітнього середовища ЗВО для вирішення досліджуваної проблеми, зокрема шляхом упровадження регулярних «Тижнів психологічного здоров'я» та поєднання можливостей освітнього середовища з діяльністю психологічних служб або центрів соціально-психологічної допомоги ЗВО.

Ключові слова: психологічне здоров'я, психосоціальне благополуччя, науковий гурток, освітнє середовище, заклад вищої освіти.

The article is devoted to the problem of preserving the psychological health of higher education students, which is extremely relevant in the context of military operations in Ukraine both in terms of stabilizing the mental state of participants in the educational process, ensuring their psychological well-being, and in terms of creating the conditions necessary to maintain the required level of quality of education in higher education institutions, despite the war in Ukraine. The possibilities of the educational environment in solving this problem are analyzed. The program of work of the scientific club "Psychological Counseling", which operates at the Department of Psychology and Social Work of the National University "Odesa Polytechnic", is presented. The purpose of the scientific club is characterized, which involves not only the formation of psychological competence of higher education students, but also assistance in finding their inner balance and restoring psychological balance for successful learning in war conditions.

The essence of the Well-being classes is revealed in accordance with each part of the program: 'Loss and use of resources', 'Preservation and redistribution of resources', 'Restoration and increase of resources' and 'External resources'. The effectiveness of these classes in preserving the psychological health of higher education students and ensuring their psychosocial well-being is analyzed. The necessity of wider use of the resources of the educational environment of higher education institutions to solve the problem under study is emphasized, in particular through the introduction of regular "Weeks of Psychological Health" and the combination of the educational environment with the activities of psychological services or centers for social and psychological assistance of higher education institutions.

Key words: psychological health, psychosocial well-being, scientific club, educational environment, higher education institution.

УДК 159.942.5:371.71

DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2025.71.32>

Корнєшук В. В.

д.пед.н., професор,
завідувачка кафедри психології
та соціальної роботи
Національний університет «Одеська
політехніка»

Хозраткулова І. А.

к.пед.н.,
доцент кафедри психології
та соціальної роботи
Національний університет «Одеська
політехніка»

Постановка проблеми в загальному вигляді та її зв'язок із важливими науковими чи практичними завданнями. Повномасштабне вторгнення РФ на територію України зумовило необхідність переосмислення багатьох реалій освітнього процесу, від можливостей його фізичної реалізації, безпеки учасників освітнього процесу до можливості забезпечити якісну підготовку фахівців у ЗВО незважаючи на військові дії. Водночас першочерговою проблемою став психічний стан науково-педагогічних працівників і здобувачів вищої освіти, від якого передусім залежить їхня життєдіяльність, психічне здоров'я і психологічне благополуччя. Спробуємо висвітлити лише один із можливих напрямів вирішення означеної проблеми в умовах освітнього середовища ЗВО.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Про актуальність проблеми збереження психіч-

ного здоров'я та психосоціального благополуччя особистості свідчить не тільки Концепція розвитку охорони психічного здоров'я в Україні на період до 2030 року, схвалена Розпорядженням Кабінету Міністрів України від 27 грудня 2017 р. № 1018-р [1], а й численні наукові дослідження (Н. Антонова, О. Вознюк, Л. Долинська, С. Ігнатенко, Л. Калиновська, О. Колодій, С. Максименко, Р. Павелків, Т. Титаренко, К. Чорна, А. Ярошенко й інші).

Виділення не вирішених раніше частин загальної проблеми. Водночас маємо констатувати недостатність наукових розробок, що висвітлюють різноманітні можливості освітнього середовища ЗВО щодо збереження психологічного здоров'я та психосоціального благополуччя учасників освітнього процесу.

Мета статті – показати, як в умовах освітнього середовища ЗВО можна підтримувати психоло-

гічне здоров'я здобувачів вищої освіти, зокрема шляхом їх долучення до роботи наукового гуртка.

Методи дослідження. Під час написання статті використовували такі методи: теоретичні (аналізу, синтезу, узагальнення, порівняння, систематизації) – для визначення сутності психологічного здоров'я та психосоціального благополуччя особистості для організації гурткової роботи зі здобувачами ЗВО; емпіричні (анкетування, експрес-опитування) – для з'ясування рівня обізнаності здобувачів з проблемою *Well-being* та аналізу ефективності роботи наукового гуртка в умовах війни.

Виклад основного матеріалу. Діяльність наукового гуртка «Психологічне консультування», який функціонує на базі кафедри психології та соціальної роботи Національного університету «Одеська політехніка», як й освітній процес загалом, потребувала переосмислення відповідно до викликів воєнних подій в Україні й «переведення на військові рей».

Передусім зауважимо, що заняття наукового гуртка проводяться для здобувачів спеціальностей 053 «Психологія» і 231 «Соціальна робота» двічі на місяць і спрямовані не тільки на опанування певних професійних знань, а й на здобуття практичних навичок самодопомоги, адже допомогти іншим може лише ментально здоровий фахівець, обізнаний із питаннями психологічної підтримки особистості. Робота гуртка «Психологічне консультування» спрямована, з одного боку, на формування психологічної компетентності здобувачів освіти, а іншого – на допомогу здобувачам у знаходженні свого внутрішнього балансу й відновленні психологічної рівноваги для успішного навчання, що особливо важливо в умовах війни на території України. Як відомо, навички самодопомоги є одним із найефективніших засобів виходу з дистресів, а допомога іншим є надійним способом збереження власного психологічного благополуччя як чинника психологічного здоров'я особистості.

Загалом до проведення гуртків ми залучаємо не тільки провідних викладачів кафедри, які мають багаторічний досвід здійснення психологічного консультування різних категорій населення, а й фахівців-практиків, діяльність яких основана на різних концепціях психологічної підтримки: гештальт-терапії, арт-терапії, когнітивно-поведінковій терапії тощо. Це дає змогу організувати гурткову роботу за двома паралельними напрямками – постійні заняття з єдиною наскрізною тематикою *Well-being* і заняття з урахуванням кола професійного досвіду запрошених спікерів, що стають неповторними, винятково унікальними зустрічами.

В аспекті досліджуваної проблеми зупинимося більш докладно на програмі наукового гуртка «Психологічне консультування» з наскрізною тематикою *Well-being* і безпосередній організації його занять. Маємо зазначити, що програма цього гуртка мала соціально-психологічне спрямування, адже проблеми, що порушувалися, відповідають найважливішим потребам професій, які допома-

гають, і мають суттєве значення для якісного навчання та професійного саморозвитку майбутніх фахівців.

Оскільки *Well-being* характеризується як стан фізичного, психічного й соціального здоров'я, то постійні заняття гуртка за цим напрямком передбачали пошук здобувачами джерел психологічної сили, почуття благополуччя, використання особистісних ресурсів і тому були безпосередньо пов'язані з проблемою зміцнення психологічного здоров'я.

Програма занять із *Well-being* складалася з чотирьох змістових частин: «Втрата та використання ресурсів», «Збереження і перерозподіл ресурсів», «Відновлення і примноження ресурсів» і «Зовнішні ресурси».

На початку навчального року вступне засідання наукового гуртка з теми «*Well-being* в умовах війни» було присвячено обговоренню проблеми збереження психічного та психологічного здоров'я особистості в умовах воєнних подій. Окрема увага приділялася особливостям психологічного супроводу й підтримки здобувачів освіти; профілактиці дистресів у складних умовах сьогодення; розвитку соціального й емоційного інтелекту здобувачів освіти тощо.

Це й усі інші заняття наукового гуртка в межах кожної з означених частин розпочиналися з діагностування рівня обізнаності здобувачів із проблемами *Well-being* шляхом опитування, за результатами якого утворювалися різноміснєві групи відвідувачів відповідно до рівня обізнаності в запропонованій темі та сформованості практичних навичок. Розподіл здобувачів за різноміснєвими підгрупами здійснювали так: до першої підгрупи були зараховані учасники, для яких проблема, що розглядалася, була новою, вони не були обізнані з її змістом; до другої – ті здобувачі, хто був обізнаний із проблемою на теоретичному рівні; до третьої – ті, хто не тільки знався на проблемі, а й практично використовував техніки *Well-being*. Такий діагностичний блок заняття змінювався теоретичним, у межах якого здобувачі отримували теоретичну інформацію з теми. Практичний блок заняття передбачав закріплення теоретичної інформації практичними вправами. Теоретичний і практичний блоки не мали чіткого розмежування, а їх послідовність залежала від специфіки самого заняття. Рефлексивний блок передбачав різноміснєві елементи рефлексії наприкінці заняття.

Так, у межах першої змістової частини «Втрата та використання ресурсів» проводили заняття з теми «*Well-being* в умовах війни. Втрата та використання ресурсів», присвячене психологічним ресурсам, адже саме в умовах війни особливо актуально постає питання раціонального використання й консервації психологічних ресурсів для конструктивного долавання життєвих криз.

На цьому занятті було розкрито сутність поняття психологічних ресурсів як стану, що характеризується відчуттям щастя, упевненості, свободи; роз-

глянуто функції психологічних ресурсів у контексті життєвого фундаменту, опори, що є в розпорядженні людини й дає їй змогу забезпечувати свої основні потреби.

Далі проводили традиційну для спеціаліста-консультанта техніку 10-бальної оцінки, спрямована на самооцінку здобувачами власних психологічних ресурсів на «зараз». Отримані відомості були орієнтиром для керівниці гуртка щодо готовності здобувачів працювати над визначеною проблемою.

Далі знову надавалася теоретична інформація, аналізувалася сутність поняття «втрата ресурсів», що щільно пов'язано з переживанням стресових реакцій фрустрацій і когнітивного дисонансу; обговорювалися фази загального адаптаційного синдрому.

Ця теоретична інформація була підкріплена прикладами кейсів з клієнтами, які перебувають у різних емоційних станах. Для наочності була запропонована вправа «Зелена, жовта та червона зони», за якою студентам необхідно було визначити, у якому із зазначених психологічних станів клієнт потребує серйозного відновлення сил (червона зона); коли необхідно поповнити запаси енергії (жовта зона); коли є багато енергії й людина позитивно налаштована (зелена зона). Така вправа формувала в здобувачів навички швидкого визначення психологічного стану та перших кроків допомоги, що є корисним під час соціально-психологічного консультування.

Надалі в ігровій формі проводили вправу «Ревізія енерговитрат», учасники якої шукали відповідь на питання: «Куди зникає енергія кожного дня?»

У межах заняття здобувачі також дискутували на запропоновані керівницею гуртка проблемні запитання: «Як сьогодні вони, як здобувачі освіти, втрачають ресурси?», «Яким чином здобувачі освіти можуть використовувати ресурси для успішного навчання в умовах війни?».

На завершення заняття здобувачам була надана пам'ятка «Превенція втрати ресурсів», яка містила рекомендації щодо профілактики зниження психологічних ресурсів. Здобувачам потрібно було самостійно додати до неї свої рекомендації, спираючись на отримані на занятті гуртка знання та власний досвід.

Рефлексивний блок цього заняття передбачав повторне застосування техніки 10-бальної оцінки, що дало змогу проаналізувати динаміку включення здобувачів у проблему, ступінь їх зацікавленості у вирішенні проблеми й результативність заняття, а також сформувати стійкий інтерес до різноманітних аспектів проблеми психологічного здоров'я.

У межах другої змістової частини «Збереження і перерозподіл ресурсів» проводили заняття з теми «Well-being в умовах війни. Збереження і перерозподіл ресурсів», головним завданням якого стало формування в здобувачів установки на усвідомлене ставлення до власного психологічного здоров'я та професійної відповідальності за власні емоційні реакції.

Теоретичний блок цього заняття був присвячений аналізу чинників, що впливають на збереження ресурсів, серед яких – здатність контролювати ситуацію; готовність до самозміни; толерантність до невизначеності; позитивність і раціональність мислення; «корсет» упевненості; безпека життя; життєві цінності; стабільний матеріальний дохід тощо. Далі проводилася оцінка потреб слухачів за 3-бальною шкалою: задоволені / не задоволені / частково задоволені. Така оцінка дозволила кожному здобувачеві усвідомити стан власного психологічного та соціального благополуччя, порівняти його з показниками в групі, визначити подальші кроки, необхідні для покращення якості свого життя і зміцнення здоров'я, а також розвинути навички самоспостереження, що є базовими для розвитку умінь самостійно впливати на стан мозку. Тому наступні елементи заняття були присвячені вдосконаленню емоційної компетентності учасників гуртка, розвитку їхнього емоційного інтелекту.

Діагностичний блок цього заняття дав змогу виокремити три підгрупи здобувачів із різним рівнем обізнаності щодо емоційного інтелекту. Кожній із цих підгруп були запропоновані різні завдання: перша підгрупа за одну хвилину мала написати якомога більше назв емоцій; друга підгрупа за хвилину мала визначитися в саногенних і патогенних емоційних станах; третя підгрупа за одну хвилину мала дібрати вправу, що дає змогу перевести стан людини з дистресу в еустрес.

Одним із елементів заняття стала дискусія, викликана запитанням: «Для чого консервувати ресурси?» У процесі обговорення учасники дійшли висновку, що кожна психічно здорова людина має можливість адаптуватися до різноманітних умов середовища, у якому вона перебуває.

На цьому й інших заняттях гуртка обговорювалися також винаходи сучасної медицини щодо циркадних ритмів, які допомагають людині оптимізувати здоровий спосіб життя, адже збереження ресурсів, урахування й орієнтація на біологічні ритми – це «рецепт» збереження енергії, без якого неможливо рухатися, приймати правильні рішення й планувати зміни. Наголошено, що, саме приділяючи увагу гормональному здоров'ю, людина без додаткових зусиль живе в гармонії із собою та природою.

Подальша дискусія передбачала аналітичну роботу по підгрупах, що склалися за результатами експрес-опитування. Здобувачі давали відповідь «так» чи «ні» на запитання: «Відпочинок – це мистецтво?» Результатом обговорення стала однозначно сформована позиція, що відпочинок – це сфера здоров'я і його якість впливає на увагу, пам'ять, прийняття рішень, взаємини з навколишніми, креативність, тому відпочинок має велике значення для покращення якості життя людини.

Логічним продовженням питань функціонування гормональної системи стало розкриття роботи нейромедіаторів, факторів відпрацювання

так званих «гормонів щастя», що впливають на стресостійкість, упевненість і задоволеність життям. Отриману теоретичну інформацію здобувачі опрацьовували шляхом аналізу компенсаторних механізмів, виконуючи запропоновані керівницею гуртка рефлексивні завдання. Виконання цих завдань створювало своєрідний фундамент для складання здобувачами усвідомленого плану самостійної активізації тих чи інших гормонів на шляху збереження психологічного здоров'я.

Надалі проводили техніку «10 удач», спрямовану на формування в здобувачів звички думати, що вони успішні й удачливі. Учасники розмірковували над відмінностями в поняттях «успішний», що є процесуальною характеристикою діяльності (об'єктивне поняття), та «удачливий», що свідчить про шанс від долі (суб'єктивне поняття).

Наприкінці заняття для систематизації отриманих знань керівниця гуртка надала здобувачам рекомендації для продуктивного дистанційного навчання, які потрібно було самостійно доопрацювати з урахуванням сучасної ситуації навчання в умовах військових подій.

У межах третьої змістової частини «Відновлення і примноження ресурсів» проводили заняття з теми «На шляху до змін. Відновлення і примноження ресурсів», що мало на меті усвідомлення здобувачами необхідності постійного відновлення психологічних ресурсів для підтримки свого психологічного благополуччя й підвищення якості власного життя; формування ціннісного ставлення до власного здоров'я, розвиток саногезного мислення тощо. Тому всі запропоновані на цьому занятті вправи передбачали розвиток у здобувачів готовності відмовитися від неконструктивного минулого досвіду й опрацьовувати нові форми здорової поведінки.

Такими вправами, зокрема, були вправи-самотести, які проводили в ігровій формі та сприяли концентрації уваги здобувачів і контролю за фізичними діями. Необхідно було одночасно малювати лівою та правою рукою різні фігури, наприклад, лівою – хрестик, а правою – коло. Таке завдання стало доволі цікавим для здобувачів завдяки невимушеній атмосфері конкуренції, адже всі намагалися намалювати якомога більше фігур. Далі був відведений час на тренування, і гра проводилася знову. Опитування здобувачів показало, що майже всі учасники зафіксували збільшення кількості правильно виконаних вправ.

Одним із елементів заняття була вправа з білатерації, яка не лише допомогла здобувачам оцінити сформовані нові навички, а й сприяла підвищенню їхнього настрою і самооцінки.

На занятті також були продемонстровані кілька вправ із нейробіки на активізацію лівої та правої півкуль головного мозку, що корисно для нормалізації роботи когнітивної сфери особливо в період емоційного виснаження.

У теоретичному блоці заняття здобувачі ознайомилися з інформацією на тему «Тришаровий

мозок», що дало змогу узагальнити зміст усіх попередніх зустрічей, поєднати теоретичні і практично-зорієнтовані знання, розкрити особливості функціонування таких структур мозку, як неокортекс, лімбічна система й довгастий мозок. Для закріплення інформації здобувачі виконували завдання, що полягало у визначенні трьох методів саморегуляції в ситуації прийняття рішень; у разі опанування емоцій; у виникненні сенсомоторної реакції тощо.

Далі опрацьовувалася техніка цілепокладання за теорією SMART, що розкриває потенціал особистості, формує чіткий план корисних змін у житті, сприяє самореалізації й самовдосконаленню.

Подальшим елементом заняття став «мозковий штурм», у межах якого здобувачі обмінювалися особистим досвідом і відпрацьовували нові рекомендації щодо психологічного відновлення, намагаючись віднайти відповідь на запитання: «Як особисто Вам вдається знаходити й не втрачати сили для досягнення омріяного?»

Завершальним елементом цього заняття стали практики майндфулнес на візуалізацію.

Щодо рефлексивного блоку заняття, то зворотний зв'язок надавався через оцінювання здобувачами можливості розслабитися, обговорення труднощів щодо концентрації уваги, налаштування на текст і музику. Були визначені учасники, яким вдалося «відпустити» свою уяву та «мандрувати в безпечні місця сили».

У межах четвертої змістової частини «Зовнішні ресурси» проводили заняття з теми «Щасливі чоловік та жінка разом. Зовнішні ресурси», що мало на меті вивчення специфіки зовнішніх і внутрішніх ресурсів, аналіз механізмів впливу зовнішніх ресурсів на стан психологічного благополуччя людини.

Оскільки психологічні ресурси необхідні для виконання людиною певної ролі в адаптації до складних життєвих ситуацій, то на початку заняття здобувачам була запропонована техніка «Скринька ресурсів», спрямована для активізацію їхнього мислення. Здобувачам необхідно було подумати про те, що допомагає людині, яка перебуває в складній, важкій ситуації, рухатися далі. У процесі обговорення керівниця гуртка акцентувала увагу здобувачів на кількість зазначених ними внутрішніх і зовнішніх ресурсів; на те, які з них спрямовані на короткотривалу, а які – на довготривалу перспективу. Головним завданням цієї техніки було навчити учасників кожного дня «відкривати скриньку» й користуватися визначеними ресурсами.

Як відомо, сфера контактів людини, її здатність знаходити зв'язок з іншими (людьми, тваринами, рослинами й навіть речами) є значущим чинником психологічного благополуччя особистості. У цьому контексті те, що оточує людину, певною мірою характеризує її саму. Тому на цьому занятті наукового гуртка здобувачам була запропонована інтерактивна гра з перевірки або спростування

такої гіпотези: зміна оточення особистості (людей, тварин, речей) призводить до зміни рис її характеру особистості. Здобувачі висловлювали свої думки щодо особливостей проведення такого експерименту, презентували власні програми експерименту, аналізували й порівнювали різні зміни в оточенні людини тощо.

Теоретичним блоком заняття було передбачено розкриття понять сімейного й подружнього благополуччя, аналіз чинників щасливих стосунків. Повідомлення керівниці гуртка з теми «Як виражати почуття гніву й образи» надало здобувачам практичну інформацію щодо збереження стосунків.

Під час інтерактивної гри, що була наступним елементом заняття, здобувачі знаходили відповіді на запитання: «Як гармонійно поєднати «хочу-можу-потрібно»?», «Як знайти свою сильну сторону і скласти план її зміцнення?»

Останнім елементом заняття була презентація здобувачами відповіді на запитання «Що будете робити по-новому в найближчий час для покращення якості власного життя?», що надавалася у вигляді піктограми. Рефлексивний блок цього заняття складався також із питань для аналізу проблеми *Well-being*.

Підсумковим завданням у вивченні феномена психологічного благополуччя в умовах військових дій було створення здобувачами – учасниками гуртка, власної *Well-being-програми*, яка б забезпечувала їхнє благополуччя. У межах творчої діяльності, передбаченої виконанням цього завдання, здобувачі намагалися віднайти методи психологічної рівноваги, які б сприяли їхній професійній і життєвій реалізації та зміцненню психологічного здоров'я.

Аналіз занять, проведених за програмою наукового гуртка «Психологічне консультування» з наскрізною тематикою *Well-being*, дає змогу констатувати, що з кожним проведенням заняття кількість здобувачів, які не тільки зналися на проблемі, а й практично використовували техніки *Well-being*, постійно зростала.

Через місяць після зазначених занять було проведено анкетування, що мало на меті оцінити практичне застосування здобувачами – учасниками гуртка, знань і технік консервації та примноження психологічних ресурсів. Отримані позитивні результати дали змогу констатувати дієвість та успішність занять, проведених к межах наукового гуртка, і засвідчити позитивний вплив гурткової роботи на розширення сфери знань і вмінь здобувачів щодо вирішення проблеми психологічного здоров'я особистості.

Висновки. Наприкінці зазначимо, що участь здобувачів вищої освіти в заняттях наукового гуртка «Психологічне консультування» надавала їм можливість не тільки ознайомитися з новими досягненнями сучасної психологічної науки, а й поділитися ефективними прийомами й техніками, перевірити психологічний інструментарій тощо.

На нашу думку, робота наукового гуртка – це лише одна з можливостей освітнього середовища ЗВО сприяти збереженню психологічного здоров'я здобувачів освіти й забезпеченню їхнього психосоціального благополуччя.

Перспективи подальших досліджень убачаємо в аналізі інших можливостей освітнього середовища ЗВО в збереженні психологічного здоров'я здобувачів інших спеціальностей, зокрема за допомогою «Тижнів психічного здоров'я», досвід організації яких наявний на кафедрі психології та соціальної роботи Національного університету «Одеська політехніка»; поєднанні можливостей освітнього середовища ЗВО з діяльністю психологічних служб або центрів соціально-психологічної допомоги, які функціонують на базі вітчизняних ЗВО.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Концепція розвитку охорони психічного здоров'я в Україні на період до 2030 року. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1018-2017-%D1%80#Text> (дата звернення: 30.03.2025).

КРИЗОВА СИТУАЦІЯ ЯК ФАКТОР ФОРМУВАННЯ АДАПТАЦІЙНИХ СТРАТЕГІЙ

CRISIS SITUATION AS A FACTOR IN THE FORMATION OF ADAPTIVE STRATEGIES

У статті висвітлено поняття «кризова ситуація» як ключовий елемент психологічного дослідження. Це стан, що виникає в людини під впливом обставин, які перевищують її адаптаційні можливості, викликаючи внутрішній дисбаланс. Зазначено багатогранність явища, його вплив на особистість і соціальне середовище. Аналізуються теоретичні підходи до розуміння кризових станів, їхній динамічний характер і потенціал для зростання або деструкції.

Поняття «криза» вперше визначено в контексті психосоціального розвитку як період значних змін, що є частиною розвитку. Згодом воно розширилося в рамках досліджень стресу, копінг-стратегій і кризового консультування. Важливим є суб'єктивне сприйняття подій, що впливає на інтенсивність переживань та адаптацію.

Кризові ситуації розглядаються як тимчасові стани дезорганізації, спричинені життєвими змінами. Підкреслено, що вони можуть бути вирішальними моментами, які сприяють прогресу або регресу особистості. Часто кризові події активізують внутрішні ресурси та сприяють розробленню нових стратегій адаптації. Такі стани є можливістю для перегляду життєвих планів і визначення нових цілей.

Указується на необхідність урахування індивідуального підходу у вирішенні різноманітних криз – вікових, ситуативних, екзистенційних, і наголошується на значенні соціального й культурного контексту у формуванні копінг-стратегій їх подолання. Відзначено, що їх ефективність залежить від особистісних особливостей людини, її ресурсів і досвіду, наведено приклади адаптивних стратегій, таких як вирішення проблем, пошук підтримки й переоцінка цінностей, які сприяють виходу з кризи, а також неадаптивних, таких як уникнення чи заперечення, що ускладнюють ситуацію.

Емоційні реакції на кризу охарактеризовано як природні включно зі страхом, гнівом і тривогою, а їх регуляція включає передусім когнітивну оцінку подій.

У статті запропоновано комплексний підхід до аналізу кризових ситуацій, акцентуючи увагу на багатогранності, суб'єктивному сприйнятті та стратегіях подолання. Підкреслено важливість своєчасного втручання для успішного виходу з кризи й особистісного зростання.

Ключові слова: кризова ситуація, адаптаційні стратегії/механізми, копінг-стратегії, стрес.

The article highlights the concept of a "crisis situation" as a key element of psychological research. It is described as a state that arises when an individual is confronted with circumstances exceeding their adaptive capacities, leading to internal imbalance. The multifaceted nature of this phenomenon, its impact on personality, and its influence on the social environment are emphasized. Theoretical approaches to understanding crisis states, their dynamic nature, and their potential for growth or destruction are analyzed.

The term "crisis" was first defined in the context of psychosocial development as a period of significant change that constitutes a part of development. Over time, it expanded within the framework of stress research, coping strategies, and crisis counseling. The subjective perception of events, which affects the intensity of experiences and adaptation, is considered crucial.

Crisis situations are viewed as temporary states of disorganization caused by life changes. It is stressed that such situations can be decisive moments that either promote personal progress or lead to regression. Crisis events often activate internal resources and foster the development of new adaptation strategies. These states provide an opportunity to reevaluate life plans and establish new goals.

The need for an individualized approach to resolving various types of crises – developmental, situational, existential – is highlighted, along with the significance of the social and cultural context in shaping coping strategies. It is noted that the effectiveness of such strategies depends on personal characteristics, available resources, and prior experiences. Examples of adaptive strategies, such as problem-solving, seeking support, and reappraising values, are provided as means to navigate crises successfully. Non-adaptive strategies, such as avoidance or denial, are identified as factors that complicate the situation.

Emotional reactions to crises, including fear, anger, and anxiety, are characterized as natural, with their regulation primarily involving cognitive appraisal of events.

The article proposes a comprehensive approach to analyzing crisis situations, emphasizing their multifaceted nature, subjective perception, and coping strategies. The importance of timely intervention for successful crisis resolution and personal growth is underscored.

Key words: crisis situation, adaptation strategies/mechanisms, coping strategies, stress.

УДК 159.9-044.372

DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2025.71.33>

Корнєва А. В.

аспірантка кафедри соціальної психології

Український державний університет імені Михайла Драгоманова

Кризова ситуація є важливим поняттям у психології, що описує стан, коли людина стикається з подією або обставинами, які значно перевищують її можливості адаптації, викликаючи внутрішній дисбаланс. Це явище є об'єктом дослідження багатьох науковців, і його визначення й концептуалізація змінювалися з часом.

Поняття «криза» вперше в психологічному контексті чітко визначено в теорії психосоціального розвитку Е. Еріксона, у якій описано кризи як періоди значних змін, що відбуваються на певних етапах життя і є невід'ємною частиною розвитку, що спонукає до зростання й переосмислення цінностей [15].

Надалі поняття кризової ситуації розширено в рамках досліджень теорії стресу й копінгу Р. Лазарус, який визначав кризу як ситуацію, яка перевищує звичні механізми подолання людини та вимагає нових адаптаційних стратегій. Він акцентував увагу на суб'єктивному сприйнятті події, підкреслюючи, що кризова ситуація залежить від того, як особа її оцінює [18].

Дослідники кризового консультування, зокрема Г. Каплан, розглядають кризу як тимчасовий стан дезорганізації, що виникає через значущу втрату або зміну життєвих обставин. Він підкреслював, що кризові стани є потенційно вирішальними моментами, які можуть призвести як до прогресу, так і до регресу залежно від підтримки, яку отримує людина [12].

Розробленням цього поняття також займаються й вітчизняні психологи. Згідно з твердженням В. Зливкова, криза (від грецького *kreses* – рішення, результат) трактується як важкий стан, спричинений певною стресовою подією [3].

Т. Титаренко визначає кризу як тривалий внутрішній конфлікт щодо життя загалом, його сенсу, головних цілей і способів їх досягнення й розглядає людей, які переживають кризу, у контексті їхнього ставлення до життя, його етапів, стресів, поведінки, рішень і повсякденного вибору, наголошуючи, що кризові ситуації – це можливість усвідомити свій життєвий план, спосіб визначити процес подальшого розвитку та побудову траєкторії саморозвитку й особистісного зростання [8].

О. Ткачишина розглядає кризові ситуації як шлях до вдосконалення. На думку вченої, кризові ситуації активізують адаптаційні ресурси особистості, даючи їй змогу пристосуватися до нових ситуацій і змінених реалій, створюють умови для їх «прийняття» й переосмислення [9].

У кризових ситуаціях люди когнітивно оцінюють та аналізують проблему й шукають шляхи виходу з неї, спираючись на певні висновки. Однак, оскільки кризові ситуації є стресовими, а стрес втручається в процес мислення, не всі випадки можна проаналізувати таким чином. Тому розроблення стратегій подолання кризових ситуацій може допомогти закріпити певні навички подолання як поведінкові [4].

Кризові ситуації, зазначає Н. Видолоб, бувають різними й відрізняються від тих, що пов'язані з віковими психологічними особливостями розвитку людини, несподіваних, що виникають через нездатність людини самостійно впоратися з повсякденними проблемами. Такі проблеми можуть виникати незалежно від людини в суспільстві чи соціальній групі, до якої вона належить, або ж мати непередбачувані наслідки в процесі її життєдіяльності [2].

Є. Потапчук наголошує, що кризові ситуації характеризуються порушенням нормальних життєвих процесів, відчуттям втрати контролю над несподіваними ситуаціями й обставинами, невпевненістю в завтрашньому дні. Кризова ситуація

характеризується також низкою інших чинників, а саме: швидкими змінами змісту й характеру взаємодії з навколишнім середовищем, виникненням взаємозв'язків між актуальними переживаннями й соціально-психологічними компонентами кризової ситуації, потенційною можливістю як потенційного зростання й удосконалення особистості, так і деструктивних змін у їх структурі [6].

Кризові ситуації є особливими обставинами, які характеризуються значним емоційним і когнітивним напруженням. Вони виникають через події, що перевищують адаптивні можливості особистості або групи, і вимагають швидких та ефективних рішень. Аналіз компонентів кризової ситуації дає змогу глибше зрозуміти природу кризи й розробити дієві підходи до її подолання.

Р. Лазарус та С. Фолкман зосереджували увагу на когнітивній оцінці як ключовому елементу кризової ситуації. Вони стверджували, що сприйняття події залежить від суб'єктивного аналізу її значущості для особистості. Їхня концепція стресу й копінгу акцентує увагу на тому, що когнітивна оцінка визначає, чи буде подія сприйнята як загроза, виклик або можливість, цей підхід є особливо важливим для розроблення індивідуалізованих стратегій втручання [18].

У теорії збереження ресурсів С. Гобфолла, описуючи роль адаптаційних механізмів у подоланні кризових ситуацій, наголошував, що людина мобілізує свої ресурси – емоційні, фізичні, соціальні – для подолання кризових умов. Утрата цих ресурсів може призводити до погіршення стану, тоді як їх збереження є запорукою успішної адаптації [16].

П. Екман, досліджуючи базові емоції, які супроводжують кризові ситуації, зазначав, що такі емоції, як страх, гнів, тривога, є універсальними реакціями на загрозу. Ці реакції можуть як допомагати адаптації, так і перешкоджати їй залежно від інтенсивності й контролю над емоціями [14].

Українські дослідники також роблять значний внесок у розуміння кризових ситуацій. Л. Юр'єва зазначала, що інтенсивність емоційних реакцій багато в чому залежить від індивідуальних особливостей і попереднього досвіду людини. Вона акцентувала увагу на важливості ранньої діагностики кризових станів для своєчасного втручання [10].

У контексті аналізу кризових ситуацій усе більшого значення набувають «копінг-стратегії», які виступають як каталізатори формування адаптаційних механізмів. За визначенням Р. Лазаруса та С. Фолкмана [18], копінг-стратегії можна розглядати як сукупність когнітивних і поведінкових зусиль, спрямованих на зменшення впливу стресових подій або адаптацію до нових умов. У кризових умовах ці стратегії відіграють ключову роль у забезпеченні психологічного благополуччя та стійкості.

Кризова ситуація, за визначенням Ліндемана [19], є подією, що раптово змінює звичний порядок життя людини, викликаючи інтенсивний стрес і потребу в адаптації. У таких умовах активізуються

копінг-механізми, які можуть бути як адаптивними, так і дезадаптивними.

У контексті формування копінг-стратегій важливим є також урахування соціальних і культурних факторів. Як зазначають Хобфолл і Фредріксон [17], доступ до ресурсів, як матеріальних, так і соціальних, є вирішальним у визначенні ефективності адаптаційних стратегій. Зокрема, підтримка з боку соціального оточення може посилити здатність людини до подолання кризи, тоді як її відсутність часто поглиблює кризовий стан.

І.Приходько, підкреслюючи значення копінг-стратегій як способу збереження ресурсів в умовах стресу, наголошував, що успішне подолання кризи залежить від готовності людини до використання наявних ресурсів і розвитку нових способів адаптації [7].

Аналізуючи інтеграційні копінг-стратегії представників етнолінгвістичних спільнот в Україні, Т.Бєлавина вказує, що зазвичай розрізняють базові копінг-стратегії (вирішення й подолання проблем, пошук соціальної підтримки, уникнення) і базові копінг-ресурси (Я-концепція, локус контролю, емпатія, афіліація, когнітивні ресурси). Копінг-стратегії вирішення проблем відображають здатність людини ідентифікувати проблеми, знаходити альтернативні рішення й ефективно справлятися зі стресовими ситуаціями. Однак процес подолання може бути неефективним або неконструктивним, що іноді призводить до дезадаптації та ускладнення функціонування людини в соціумі. Тому питання ефективності/неефективності копіngu безпосередньо пов'язане з поняттям копінг-стратегій, під якими варто розуміти прийоми або способи, за допомогою яких здійснюється власне процес подолання [1].

Існує чіткий зв'язок між типом кризи та стратегіями, які людина використовує для її подолання. Ситуаційні кризи, що виникають унаслідок конкретних подій, таких як утрата роботи, розлучення або смерть близької людини, часто вимагають проблемно-орієнтованих копінг-стратегій [18]. У таких випадках людина зосереджується на безпосередньому вирішенні проблеми або адаптації до нових обставин. Наприклад, пошук нової роботи, звернення за професійною допомогою або зміна життєвого розпорядку. Важливими також є емоційно-орієнтовані стратегії, такі як пошук соціальної підтримки, що допомагає пережити емоційний біль і відновити психологічну рівновагу.

На відміну від ситуаційних, кризи розвитку, пов'язані з нормальними етапами життя, такими як підлітковий вік, вступ у доросле життя або вихід на пенсію, вимагають інших підходів. У цих випадках ефективними можуть бути копінг-стратегії, спрямовані на самоаналіз, переоцінку цінностей і формування нових життєвих цілей. Наприклад, у підлітковому віці важливим є розвиток навичок саморегуляції, спілкування й вирішення конфліктів [15]. Ці кризи часто пов'язані з пошуком ідентичності й місця в суспільстві.

Окремо варто виділити екзистенційні кризи, що торкаються глибоких питань сенсу життя, смерті, свободи й ізоляції. Вони можуть виникати в будь-якому віці, але часто загострюються в зрілому віці або в умовах серйозних життєвих випробувань. У таких ситуаціях важливими є копінг-стратегії, спрямовані на пошук нових цінностей, зміцнення духовності та прийняття екзистенційних реалій. Звернення до філософії, релігії або психотерапії може допомогти знайти відповіді на ці складні питання [11].

Дослідження підтверджують, що використання адаптивних копінг-стратегій, таких як проблемно-орієнтований копінг і пошук соціальної підтримки, позитивно корелює з психологічним благополуччям і зниженням рівня тривоги й депресії. Натомість використання неадаптивних стратегій, таких як уникання або заперечення, може призвести до погіршення психологічного стану та розвитку психічних розладів [13].

Отже, аналізуючи дослідження кризових ситуацій, можна зробити висновок, що це явище є багатограним і складним. Важливим моментом є розуміння кризи як своєрідного переломного моменту, поворотного пункту, на якому звичайні адаптаційні механізми стають недостатніми. У цей період люди та групи стикаються з викликами, які виходять далеко за межі їхніх звичних можливостей, що може призвести як до негативних наслідків, таких як дезадаптація й погіршення психологічного стану, так і до позитивних змін, таких як особистісне зростання й розвиток нових навичок. Визначаючи ситуацію як кризову, важливо підкреслити, що суб'єктивне сприйняття ситуації відіграє важливу роль. Одна й та сама подія може бути травматичною для однієї людини й не мати жодного впливу на іншу. Це залежить від індивідуальних особливостей, попереднього досвіду, наявних ресурсів і багатьох інших факторів. Крім того, існує багато різних типів криз, кожен із яких має свої особливості. До них належать ситуативні кризи, викликані конкретними подіями, кризи розвитку, пов'язані з віковими етапами, й екзистенційні кризи, які зачіпають більше глибоке питання сенсу життя. Успішне подолання кризи значною мірою залежить від копінг-стратегій, тобто способів адаптації до складних ситуацій. Важливо розрізняти адаптивні копінг-стратегії, які спрямовані на вирішення проблем або пошук підтримки, і неадаптивні, такі як уникнення або заперечення, які лише погіршують ситуацію. Соціальна підтримка й доступні ресурси, як матеріальні, так і нематеріальні, також відіграють важливу роль у процесі подолання кризи. Підтримка сім'ї, друзів і професіоналів може значно полегшити цей складний період. Не варто також забувати про емоційний складник кризи. Сильні емоції, такі як страх, гнів і тривога, є природною реакцією на стрес, а вміння їх розпізнавати й регулювати – важливий аспект успішної адаптації. Таким чином, кризові ситуації – це складні, багатогранні явища, які потребують комплексного підходу. Успішне

подолання залежить від багатьох факторів, серед яких – суб'єктивне сприйняття, ефективні стратегії подолання, доступ до ресурсів і вміння регулювати емоції. Важливо пам'ятати, що звернення за професійною допомогою в складних ситуаціях є ознакою сили й усвідомлення проблеми, а не слабкості.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Белавіна Т.І. Інтеграційні копінг-стратегії представників етнолінгвістичних спільнот в Україні. *Наукові студії із соціальної та політичної психології*. 2011. Вип. 29. С. 67–75.
2. Видолоб Н.О. Психосоматичні реакції особистості на кризові життєві ситуації. *Особистість у кризових умовах та критичних ситуаціях життя* : матеріали V Міжнародної науково-практичної конференції, м. Суми, 28 лютого – 1 березня 2019 р. Суми, 2019. С. 29–32.
3. Зливков В.Л., Лукомська С.О., Федан О.В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. Київ : Педагогічна думка, 2016. 219 с.
4. Оксютів М., Мельничук Д. Конструктивні стратегії поведінки особистості у психогенних кризових ситуаціях. *Вчені записки Університету «КРОК»*. 2023. Т. 1 (69). С. 253–260.
5. Оніщенко О.В. Особистість як суб'єкт подолання кризових ситуацій: психологічна теорія і практика. Київ : ІПОД НАПН України, 2018. 250 с.
6. Потапчук Є.М., Потапчук Н.Д. Самоконтроль особистості в екстремальних та кризових ситуаціях як важлива умова самозбереження. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. 2015. Вип. 17. С. 231–240.
7. Приходько І.І. Актуальні дослідження в сучасній вітчизняній екстремальній та кризовій психології. Харків : Вид-во НУЦЗУ, 2017. 312 с.
8. Титаренко Т.М. Життєвий світ особистості: у межах і за межами буденності. Київ : Либідь, 2003. 376 с.
9. Ткачишина О.Р. Особливості соціально-психологічної адаптації особистості в умовах кризових ситуацій. *Вчені записки Таврійського національного університету імені В.І.Вернадського. Серія «Психологія»*. 2021. Т. 32 (71). № 3. С. 93–98.
10. Юр'єва Л.М. Кризові стани в сучасних умовах: діагностика, корекція та профілактика. Київ : Галерея Принт, 2017. 220 с.
11. Arnold-Baker C., Van Deurzen E. Existential psychotherapy: Philosophy and practice. The quick theory reference guide: A resource for expert and novice mental health professionals. 2008. P. 102–121.
12. Caplan G. Principles of Preventive Psychiatry. New York : Basic Books, 1964. 312 p.
13. Coping with stress during childhood and adolescence: Problems, progress, and potential in theory and research / B.E. Compas et al. *Psychological Bulletin*. 2017. Vol. 143. № 7. P. 787–839.
14. Ekman P. An Argument for Basic Emotions. *Nature: The nature of human nature*. 2005. Vol. 2. P. 294.
15. Erikson E.H. Identity and the Life Cycle. New York : International Universities Press, 1959. 172 p.
16. Hobfoll S.E. Conservation of resources: A new attempt at conceptualizing stress. *American Psychologist*. 1989. Vol. 44. № 3. P. 513–524.
17. Hobfoll S.E., Fredrickson B.L. Conservation of Resources in the Stress Process: Applications to Health and Medicine. *Handbook of Health Psychology*. 1998. P. 57–81.
18. Lazarus R.S., Folkman S. Stress, Appraisal, and Coping. New York : Springer, 1984. 456 p.
19. Lindemann E. Symptomatology and Management of Acute Grief. *American Journal of Psychiatry*. 1944. Vol. 101. № 2. P. 141–148.

ПІДТРИМУВАЛЬНА («ТОНІЗУВАЛЬНА») ДОПОМОГА В ПЕРЕЖИВАННІ НЕГАТИВНОГО ДОСВІДУ РОБОТИ З «ВАЖКИМИ» КЛІЄНТАМИ ПІД ЧАС ПОСТКОВІДНОЇ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ

SUPPORTIVE (“TONIC”) ASSISTANCE IN OVERCOMING NEGATIVE EXPERIENCES OF WORKING WITH ‘DIFFICULT’ CLIENTS DURING POST-COVID SOCIAL AND PSYCHOLOGICAL REHABILITATION

Статтю присвячено вивченню психологічних чинників емоційного вигорання психологів, які здійснюють постковідну соціально-психологічну реабілітацію в умовах лихоліття війни. У статті вказується, що негативними наслідками професії, які допомагають, є емоційне вигорання, редукція зусиль, послаблення когнітивних функцій, вікарна травма тощо. Автор статті визначає, що проявами «вікарної травми» психолога є емоційне виснаження, когнітивні зміни, фізичні симптоми, поведінкові зміни. Дослідниця розглядає «Програму тематичного спецкурсу з методики партнерської супервізії (інтервізії) для практичних психологів, які здійснюють постковідну соціально-психологічну реабілітацію учасників освітнього процесу». Також розкрито потужний вплив інтервізії з оперттям на КПТ. З'ясовано, що інтервізія за поведінковою терапією корегує план втручання, представлений інтервізантом, з погляду аналізу поведінки, вибору підкріплень і прогнозування наслідків. Визначено, що завдяки активній інтервізії з опорою на КПТ відбувається збільшення інтересів, а з тим і стимулів жити; змістовно наповнюється життя; збагачуються можливості синтезувати – бачити зв'язки подій і явищ, розуміння людей (себе в тому числі), а з тим і можливості прощати; розвивається внутрішня свобода й незалежність, відповідальність, узятя на себе добровільно; проявляється любов до світу й людей (до себе в тому числі), що означає, що людина зростає особистісно. Подано техніки здебільшого медитативного змісту, спрямовані на відмежування від жорстких та обмежувальних самовизначень, розвиток здатності приймати власні думки й емоції, не ведучи внутрішньої боротьби, а також робити свідомий вибір, який відповідає глибинним цінностям.

Ключові слова: вікарна травма, підтримувальна («тонізувальна») допомога, постковідна соціально-психологічна реабілітація, когнітивно-поведінкова терапія, медитація, емоційне вигорання.

The article is devoted to the study of psychological factors of emotional burnout of psychologists who carry out post-COVID social and psychological rehabilitation in the conditions of war. The article points out that the negative consequences of helping professions are: emotional burnout, reduction of efforts, weakening of cognitive functions, vicarious trauma, etc. The author of the article determines that the manifestations of a psychologist's 'vicarious trauma' are emotional exhaustion, cognitive changes, physical symptoms, and behavioural changes.

The researcher considers the 'Programme of a thematic special course on the methodology of partner supervision (intervention) for practical psychologists who carry out post-COVID social and psychological rehabilitation of participants in the educational process'. The article also reveals the powerful impact of intervention based on CBT. It was found that intervention based on behavioural therapy corrects the intervention plan presented by the interventionist in terms of behavioural analysis, choice of reinforcement and prediction of consequences. The article determines that due to active intervention based on CBT, there is an increase in interests, and thus incentives to live; life is filled with meaning; the ability to synthesise – to see the connections between events and phenomena, understanding of people (including oneself), and thus the ability to forgive – is enriched; inner freedom and independence, responsibility taken voluntarily develop; love for the world and people (including oneself) is manifested, which means that a person grows personally.

The article presents techniques, mostly meditative in nature, aimed at distancing oneself from rigid and restrictive self-definitions, developing the ability to accept one's own thoughts and emotions without engaging in internal struggle, and making conscious choices that are in line with deep values.

Key words: vicarious trauma, supportive ('tonic') care, post-COVID social and psychological rehabilitation, cognitive behavioural therapy, meditation, emotional burnout.

УДК 159.9+37.091
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2025.71.34>

Мороз Р. А.
к.психол.н.,
старший науковий співробітник
Український науково-методичний центр
НАПН України

Актуальність дослідження. Постковідна реабілітація триває безперервно, адже хвороба прогресує, а вірус – невпинно мутує. Тому велика кількість людей різного віку й соціального статусу продовжують хворіти, помирати, розносити вірус. У свою чергу, психологам доводиться шукати нові шляхи допомоги й ефективної інтервенції, адже від епідемії страждають як самі хворі, так і їхні рідні. У таких умовах фахівці-психологи зазнають чимало проблем особистісного характеру й негативних наслідків професії, що допомагає: емоційне вигорання, редукція зусиль, послаблення когнітивних функцій, вікарна травма тощо. Зауважимо, що

до негативних психофізіологічних наслідків пандемії COVID-19 нашарувалися соціально-психологічні, пов'язані з війною та невизначеністю воєнних часів, що підсилило увагу науковців і практиків до проблеми психічного (ментального) здоров'я.

Проблема психічного здоров'я особистості в умовах такої вираженої форми соціальної напруженості, якою є війна, являє собою актуальний і соціально значущий напрям психологічних досліджень [1, с. 8].

Проблемам збереження психічного здоров'я, зокрема, у процесі здійснення постковідної соціально-психологічної реабілітації, присвячено праці

сучасних вітчизняних науковців: Т. Андрійченко, Ю. Бойка, О. Вакуленко, Н. Дзюби, Л. Карамушки, Т. Карамушки, В. Климчука, О. Кокуна, М. Корольчука, О. Креденцер, Б. Лазоренка, С. Миронця, Є. Потапчука, В. Панка, А. Сипливого, Т. Титаренко, М. Ткалич, Т. Хомуленко й ін.

Метою статті є обґрунтування підтримувальної («тонізувальної») допомоги в переживанні негативного досвіду роботи з «важкими» клієнтами під час постковідної соціально-психологічної реабілітації на засадах КПТ.

Виклад основного матеріалу. За грантової підтримки Національного фонду досліджень України в рамках проєкту «Постковідна соціально-психологічна реабілітація учасників освітнього процесу в діяльності працівників психологічної служби» (реєстраційний номер 2021.01/0198) ми обґрунтували «Програму тематичного спецкурсу з методики партнерської супервізії (інтервізії) для практичних психологів, які здійснюють постковідну соціально-психологічну реабілітацію учасників освітнього процесу».

У вересні 2023 року під керівництвом В. Панка проведено всеукраїнське онлайн-дослідження практичних психологів закладів освіти України. У дослідженні взяло участь 1896 фахівців із 17 областей України й м. Києва. Метою дослідження було вивчення потреб працівників психологічної служби в методичній підтримці щодо роботи з відновлення психічного здоров'я учасників освітнього процесу в постковідний період повномасштабної війни з подальшим розробленням і впровадженням у діяльність працівників психологічної служби системи освіти методик і технологій відновлення психічного здоров'я учасників освітнього процесу [2, с. 3]. У науковій розвідці ми акцентуємо увагу на підтримувальній («тонізувальній») допомозі під час переживання «важкими» клієнтами постковідної соціально-психологічної реабілітації.

Найбільш поширеними серед учасників освітнього процесу є такі:

1. Розлади харчової поведінки: булімія, анорексія.
2. Розлади сну.
3. Когнітивні порушення.
4. Апатія, абулія, прокрастинація, алекситимія.
5. Труднощі адаптації.
6. Криза ідентичності.
7. Страх перед майбутнім.
8. Агресивність, дратівливість, тривожність.
9. Панічні атаки.

Упродовж вікової історії людство без упину переживало травматичні події, військові конфлікти, втрати. З часів Відродження й Середньовіччя люди з різних соціальних верств ставали свідками насильства, поневірянь, знущань, полювання на відьом, «судів Лінча», збройних протистоянь, громадянських воєн, територіальних суперечок і кримінальних злочинів. Коли на очах гинуть діти або побратим, який ще хвилину тому з тобою розмовляв, коли мати очікує безвісти зниклого сина,

не втрачаючи надії на його повернення, – усі ці негативні чинники глибоко травмують як постраждалу особу, так і психолога, який надає допомогу й супровід. Звідси бере початок виникнення вікарної травми.

Вікарна травма – це травматичний стрес, який виникає у професіоналів, що працюють із людьми, які пережили травму. Психологи, які надають допомогу постраждалим від пандемії COVID-19 і наслідків воєнних дій, особливо вразливі до цього виду травми [2, с. 29]. Проявами «вікарної травми» психолога є емоційне виснаження, когнітивні зміни, фізичні симптоми, поведінкові зміни [2, с. 29–30].

Провідною функцією колегіальної чи партнерської супервізії (інтервізії) є підтримувальна («тонізувальна») допомога.

Підтримувальна («тонізувальна») допомога – допомога в переживанні негативного досвіду роботи з «важкими» клієнтами, а також пропрацювання гіпотетично можливих «важких» ситуацій, одна ймовірність виникнення яких у практичній діяльності вже лякає інтервізіанта [2, с. 18].

На думку В. Панка, «робота в контексті практичного психолога в постковідній соціально-психологічній реабілітації містить такі основні аспекти, за запитом чи потребою в кожному навчальному закладі окремо: оцінка психологічного стану клієнтів: (діагностика та аналіз актуальної життєвої ситуації, індивідуальну та групову терапію, психоедукацію, роботу з травмою та підтримка учасників освітнього процесу, роботу з батьками здобувачів освіти, супровід на етапі повернення до нормального життя» [2, с. 28].

З метою надання підтримувальної («тонізувальної») допомоги в переживанні негативного досвіду роботи з «важкими» клієнтами під час постковідної соціально-психологічної реабілітації, ми актуалізуємо потужний вплив інтервізії з опертям на когнітивно-поведінкову терапію (далі – КПТ). Інтервізія за поведінковою терапією корегує план втручання, представлений інтервізантом, із погляду аналізу поведінки, вибору підкріплень і прогнозування наслідків [2, с. 20].

У програмі наголошується на конфіденційності як основному принципі інтервізії. Це означає, що заборону на обговорення випадку в інших закритих групах і поза ними. Інтервізант надає непублічну інформацію про хід терапії та людей, які в ній беруть участь [2, с. 23].

КПТ є ефективним методом лікування багатьох психологічних проблем, які можуть виникнути під час війни, включаючи посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), депресію та тривожні розлади. В Україні КПТ широко застосовується в лікуванні постраждалих від війни. КПТ базується на ідеї, що несприятливі психічні стани спричинені не лише зовнішніми обставинами, а й тим, як людина реагує та них і як їх інтерпретує. КПТ може сприяти зменшенню симптомів психічних розладів, допомагаючи людям розвинути більш адекватні та підтримувальні способи мислення та поведінки.

Застосування КПТ, адаптованої до специфічних потреб у роботі психолога з «важкими» клієнтами під час постковідної соціально-психологічної реабілітації, а також постраждалих унаслідок військових дій в Україні, сприяє ефективному зниженню рівня дистресу, тривожності, емоційного вигорання шляхом ідентифікації та корекції дисфункціональних когніцій, пов'язаних із травматичним досвідом.

КПТ зарекомендувала себе як ефективний інструмент психологічної реабілітації постраждалих, метод зменшення наслідків ПТСР і покращення якості життя клієнтів, формування нових адаптивних стратегій взаємодії з травматичними тригерами.

Саме тому вітчизняні психотерапевти й психологи використовують КПТ для лікування жертв війни та постковідної соціально-психологічної реабілітації. Організуючи інтерв'їзні, балінтовські групи, індивідуальні та групові заняття, фахівці допомагають клієнтам зрозуміти і змінити думки й переконання, які викликають стресові реакції. Використання технік активного слухання (7 рівнів активного слухання): підтримка-терпіння, віддзеркалення бажання та прихованого змісту.

Крім того, в Україні діють програми підтримки й реабілітації ветеранів війни – «терапевтичні команди», що складаються з волонтерів і професійних психотерапевтів, які надають індивідуальні та групові консультації й навчають клієнтів методів саморегуляції та управління емоціями. Також у межах інтерв'їзних проєктів психотерапевти проходять навчання КПТ та інших підходів до психотерапії в умовах війни.

Ми розробили медитації для здійснення *підтримувальної* («тонізувальної») *допомоги* фахівцям, які ефективно впливають на постковідну соціально-психологічну реабілітацію в межах інтерв'їзних груп.

Техніка 1. «Річка». Робота з тривожністю, хвилювання за майбутнє, можливі невдачі й те, як її сприймають навколишні. Ця тривога призводить до емоційного виснаження, надмірного аналізу кожного рішення та труднощів із відпусканням ситуації. Техніка допоможе приймати власні думки й емоції, не ведучи внутрішньої боротьби, а також робити свідомий вибір, який відповідає глибинним цінностям.

Сядьте зручно в тихому місці, де вас ніщо не буде відволікати. Заплющіть очі й зробіть кілька глибоких вдихів, відчуваючи, як ваше тіло розслабляється. Дозвольте собі бути тут і зараз. Тепер уявіть, що перед вами протікає річка. Це не звичайна річка – її течія складається з ваших думок, хвилювань, сумнівів. Деякі з них з'являються у вигляді слів, інші – як образи або емоції.

Не намагайтеся їх зупинити. Просто спостерігайте за ними, як за листям, що пливе за течією. Можливо, з'явиться думка: «А раптом я не впораюсь?» Або відчуття, що щось піде не так. Замість боротьби із цими думками, скажіть собі: «Я помічаю цю думку, але вона не є мною. Вона просто

пливе за течією». Дозвольте кожній думці з'являтися й плисти далі.

Тепер, залишаючи спостереження за думками, зосередьтеся на тому, що для вас дійсно важливо. Уявіть, поряд із річкою росте могутнє дерево – це ви. Ваші цінності – це його коріння. Воно не намагається контролювати течію річки, але глибоко вкорінене в землю.

Сформулюйте, яку особистість ви хочете розвивати і які якості є для вас найважливішими.

Запитайте себе: «Що для мене справді важливо? Як я хочу бути в цьому світі? Відчуйте, як Ваша свідомість відкривається для вибору, а не для автоматичних реакцій».

Далі зробіть невеликий, але свідомий крок, який відповідає вашим цінностям. Це може бути просте зобов'язання: візьміть аркуш паперу й випишіть свої найчастіші тривожні думки. Навпроти кожної можна написати: «Я дозволяю цій думці існувати, але вона не керує мною». Зімніть аркуш та уявіть, як ці думки зникають у воді.

Закінчити техніку кількома глибокими вдихами й видихами, вдячно приймаючи себе за цей момент усвідомленості. Зробіть короткий запис: «Що ви відчули, яку думку вибрали прийняти і який маленький крок вирішили зробити. Це стане вашим нагадуванням – доказом того, що ви можете керувати своїми думками й діяти відповідно до своїх цінностей».

Техніка 2. Медитація «Хвиля прийняття й відповідальності». Ця медитація допоможе розвинути навичку прийняття своїх думок та емоцій, не намагаючись їх змінити, а також усвідомити свою відповідальність за дії, які людина обирає в житті.

Підготовка. Знайдіть тихе місце, де вас ніхто не потурбує. Сядьте зручно, випряміть спину, але не напружуйтеся. Заплющіть очі й кілька разів глибоко вдихніть і видихніть.

Крок 1. Усвідомлення потоку думок.

Уявіть, що ви сидите на березі океану, а ваші думки й емоції – це хвилі, що набігають на берег.

Не «аналізуйте» ці хвилі – просто споглядайте. Намагайтеся дати відповідь на запитання:

- Вони великі чи малі?
- Вони приходять швидко чи повільно?
- Є серед них тривожні, радісні, сумні чи гнівні?

Вам не потрібно їх зупиняти чи змінювати – просто дозвольте їм бути.

Крок 2. Прийняття думок та емоцій.

Зараз уявіть, що ви ставите кожну свою думку або емоцію на маленький кленовий листочок і кладете його на поверхню води.

Спостерігайте, як листочки плывуть далі, розчиняючись у хвилях.

Якщо виникає напруження або бажання контролювати свої думки – знову поверніться до образу хвиль і нагадайте собі: «Я не є мої думки. Вони просто приходять і йдуть».

Крок 3. Усвідомлення відповідальності.

Уявіть, що перед вами на березі лежить камінь – символ вашої відповідальності. Це не тягар, а ваша сила:

– Відповідальність за вибір дій, навіть коли приходять складні думки.

– Відповідальність за те, як ви реагуєте на свої емоції.

– Відповідальність за напрям свого життя.

Візьміть уявний камінь у руки, відчуйте його вагу – це символ того, що ви можете діяти відповідно до своїх цінностей, навіть якщо думки чи емоції намагаються вас відволікти.

Рефлексія:

1. Поверніться до свого дихання.

2. Відчуйте, як ваше тіло себе відчуває «тут і зараз».

3. Зробіть глибокий вдих і повільний видих.

4. Коли будете готові – розплющіть очі.

Тепер ви знаєте: думки – це лише хвили. Ви не можете контролювати їхню появу, але можете обирати, як діяти.

Ви – не ваші думки, але ви – ваші дії.

Техніка 3. Від «Я-концепту» до «Я-контексту».

Вправа допомагає відмежуватися від жорстких та обмежувальних самовизначень, які ми використовуємо в повсякденному житті. Адже часто ми оцінюємо себе через певні ярлики: «я – невдаха», «я – недостатньо хороша мати», «я – некомпетентний фахівець». Однак насправді наше «Я» значно глибше, ширше та гнучкіше.

Мета вправи: допомогти людині усвідомити себе поза жорсткими самовизначеннями; навчити сприймати власний досвід без прив'язки до ярликів; розширити уявлення про себе як про динамічну, асертивну особистість.

Пропоную спочатку записати одне або кілька тверджень про себе у форматі «Я – ...». Це можуть бути будь-які визначення, які часто спадають на думку, коли ви думаєте про себе (наприклад, «Я – психолог, навчаюсь і поєдную це з роботою, у мене є багато обов'язків і велика відповідальність», «Я – неорганізована людина», «Я – волонтер»).

Якщо людина описує себе, наприклад, так: «Успішний фахівець, допомагаю людям, несучи світло й добро іншим» – то це концепт. Іноді також бувають прикрі «Я-концепти», які зводять людину до негативного шаблону й цим перешкоджають самоактуалізації.

Але коли ви це написали, то маєте усвідомити, що це лише «обгортка», яку ви зазвичай використовуєте для опису себе, але вона не є вашою сутністю. Насправді масштаб вашої особистості набагато ширший за будь-яке окреме визначення.

Тому варто запитати себе:

– Чи визначають ці слова мене повністю?

– Що змінюється, якщо я не буду прив'язуватися до цих визначень?

Ці питання допомагають зрозуміти, що самовизначення може бути обмежуючим і не відображає

глибини особистості.

Таким чином, ми переходимо до я-контексту. «Я-контекст» – це протилежність «Я-концепту». «Я-контекст» означає для людини, що вона є не статичним визначенням, а, швидше, готовою до змін, активною особистістю. І це виражається у фразі: «Я не лише те, що про себе думаю, а набагато більше».

Спробуйте тепер написати свій контекст, це можуть бути ваші динамічні думки, наприклад, «Я – це я. Я існую, дію, відчуваю, життя зі мною відбувається, я накопичую досвід і змінююся, при цьому залишаючись собою, мої невдачі не роблять мене «невдахою». Травматичний досвід не зводить мене до визначення «людина з ПТСР».

Або ж ви можете попрацювати з вашим концептом і змінити його, наприклад, із «Я – невдаха» → «Я переживаю складний період, але я не є лише своїми невдачами».

Тепер можна запитати себе:

– Як змінилися мої відчуття після виконання цієї вправи?

– Чи було складно розширити уявлення про себе?

– Як це можна застосовувати в житті, у роботі, в інтерв'язі?

Висновки. Отже, мета програми полягає в підтримці учасників освітнього процесу, які переживають стресові ситуації, на шляху до постковідної реабілітації та особистісного зростання, а також пошук шляхів підтримки та здійснення «тонізуювальної» допомоги психологам, які відчувають ознаки вигорання на фоні війни, наданні їм інструментів і підтримки для покращення психічного стану. Представлені техніки м'яко й ненав'язливо допомагають фахівцю-психологу, який відчуває втому, ознаки емоційного вигорання, розтотожитися з негативними думками, емоціями й відчуттям ресурсний і натхненний стан.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Методики дослідження психічного здоров'я та благополуччя персоналу організацій: психологічний практикум / Л. М. Карамушка, О. В. Креденцер, К. В. Терещенко, В. І. Лагодзінська, В. М. Івкін, О. С. Ковальчук; за ред. Л. М. Карамушки. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2023. 76 с.
2. Програма тематичного спецкурсу з методики інтерв'язійної підтримки практичних психологів, які здійснюють постковідну соціально-психологічну реабілітацію учасників освітнього процесу / за наук. ред. В. Г. Панка ; авт. кол. : В. Г. Панок (керівник), Р. А. Мороз, Т. Д. Каменщик, І. І. Ткачук, Д. Д. Романовська, В. В. Предко, Г. В. Якимчук ; НАПН України, Укр. наук.-метод. центр практ. психол. і соц. роботи. Київ : УНМЦ практичної психології і соціальної роботи, 2024. 53 с.

ПСИХОЛОГІЧНІ РЕСУРСИ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ ЯК ОСНОВА РОЗВИТКУ КОНКУРЕНТОЗДАТНОЇ ОСОБИСТОСТІ

PSYCHOLOGICAL RESOURCES OF FUTURE SPECIALISTS AS A BASIS FOR THE COMPETITIVE PERSONALITY DEVELOPMENT

У статті розглянуто особливості зумовленості розвитку конкурентоздатності особистості майбутніх фахівців наявністю в них психологічних ресурсів. Здійснено теоретико-методологічний аналіз наукових літературних джерел щодо понять «ресурси» й «психологічні ресурси». Розкрито проблематику впливу психологічних ресурсів на професійну діяльність фахівців різних галузей, відзначено, що це сприятиме підвищенню їхньої продуктивності й конкурентоздатності. Крім того, зазначено, що особливого значення в становленні майбутніх фахівців набуває розвиток у них професійно-значущих характеристик завдяки самопідготовці, самоосвіті, усвідомленню важливості обраної професії та, відповідно, розвитку ключових знань, навичок і компетенцій. Разом із цим на етапі навчання й підготовки до майбутньої професійної діяльності власні потенційні та психологічні ресурси майбутніх фахівців є ключовими для розвитку конкурентоздатності, що потребує усвідомлення їхньої значущості.

Підкреслено, що майбутні фахівці стикаються з низкою проблем, які можуть вплинути власне на їхнє становлення, оскільки в сучасних умовах війни в Україні додатковим стрес-фактором є підвищений рівень тривожності, емоційна нестійкість, невизначеність і недостатня здатність до адаптації в умовах нестабільності, постійних загроз життю й інших викликів. Виокремлено, що за таких умов важливим є розвиток психологічної стійкості, адаптивності, навичок саморегуляції тощо.

Висвітлено питання конкурентоздатності майбутніх фахівців серед сучасних проблем. Відмічено, що важливими є наявність толерантності до невизначеності й особистісний адаптивний потенціал майбутнього фахівця в умовах конкурентоздатності, які разом з іншими психологічними ресурсами необхідно розвивати ще на етапі їхньої професійної підготовки, оскільки в цей час формуються особистісні та професійні компетенції, які сприяють розвитку їхньої конкурентоздатності.

Ключові слова: психологічні ресурси, психологічна ресурсність, конкуренція, конкурентоздатність особистості, майбутні фахівці, особистісний адаптивний потенціал.

The article deals with the features of the conditionality of the development of the competitiveness of the personality of future specialists by the presence of psychological resources in them. The theoretical and methodological analysis of scientific literary sources on the concepts of "resources" and "psychological resources" is carried out. The problems of the influence of psychological resources on the professional activities of specialists in various industries are disclosed, it is noted that this will increase their productivity and competitiveness. In particular, it is indicated that special importance in the formation of future specialists is the development of professionally significant characteristics in them due to self-training, self-education, awareness of the importance of the chosen profession and, accordingly, the development of key knowledge, skills and competencies. At the same time, at the stage of training and preparation for future professional activities, future specialists' own potential and psychological resources are key to the development of competitiveness which requires awareness of their significance.

It is emphasized that future specialists face a number of problems that may affect their own formation since in the current conditions of the war in Ukraine an additional stress factor is an increased level of anxiety, emotional instability, uncertainty and insufficient ability to adapt in conditions of instability, constant threats to life and other challenges in the current conditions. It is allocated that under such conditions it is important to develop psychological stability, adaptability, self-regulation skills, etc.

The question of competitiveness of future specialists among modern problems is covered. It is noted that the presence of tolerance to uncertainty and the personal adaptive potential of the future specialist in conditions of competitiveness are important which together with other psychological resources must be developed at the stage of their professional training. Since at this time personal and professional competencies are formed that contribute to the development of their competitiveness.

Key words: psychological resources, psychological resourcefulness, competition, competitiveness of personality, future specialists, personal adaptive potential.

УДК 159.159.923:159.9-057.87
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2025.71.35>

Нежинська О. О.

к.психол.н., доцент,
доцент кафедри психології та педагогіки
Національний технічний університет
України «Київський політехнічний
інститут імені Ігоря Сікорського»

Хілько С. О.

к.психол.н., доцент,
доцент кафедри психології та педагогіки
Національний технічний університет
України «Київський політехнічний
інститут імені Ігоря Сікорського»

Постановка проблеми. У сучасному світі, який характеризується нестримними технологічними змінами, глобалізацією та все більшою конкуренцією на ринку праці, проблема розвитку конкурентоздатної особистості набуває особливої значущості. Сучасний ринок праці висуває високі вимоги до професійної підготовки майбутніх фахівців різних галузей, проте високий рівень професійних знань і навичок більше не є єдиним чинником успіху: дедалі важливіше значення відіграють психологічні ресурси, які забезпечують стресостійкість, ефективну саморегуляцію, критичність мис-

лення та здатність до прийняття рішень в умовах невизначеності.

В умовах війни в Україні питання розвитку конкурентоздатності набуває особливого значення. Воєнні реалії супроводжуються постійним стресом, фізичним і психологічним виснаженням, що вимагає від майбутніх фахівців необхідності використання тих психологічних ресурсів, які не лише підтримуватимуть психічне здоров'я, а й сприятимуть ефективній реалізації себе в професійній сфері. Натомість багато молодих фахівців стикаються з труднощами в управлінні стресом, емоцій-

ною нестійкістю, невпевненістю у власних силах і недостатньою здатністю до адаптації в умовах нестабільності й високої конкуренції. Це зумовлює актуальність вивчення психологічних ресурсів майбутніх фахівців як основи розвитку конкурентоздатної особистості, що забезпечує досягнення високого професійного рівня.

Аналіз останніх досліджень і публікацій.

Перші фундаментальні дослідження явища конкуренції проведені ще у XVIII ст. видатним шотландським економістом А. Смітом. У праці «Дослідження про природу і причини багатства народів» він уперше систематично розглянув конкуренцію як ключовий механізм ринкової економіки. А. Сміт довів, що саме конкуренція стимулює економічний розвиток [8]. Також конкуренція є невід'ємним компонентом конкурентоздатності особистості, забезпечуючи досягнення успіху в умовах динамічного середовища.

Значний внесок у вивчення природи конкурентоздатності зробили такі українські науковці, як Л. Антонюк, Л. Березовська, Д. Богиня, А. Ваврик, О. Гош, О. Грішнова, Л. Калініченко, Л. Карамушка, М. Кизим, М. Лапа, Л. Мітіна, А. Піддубна, О. Романовський, Л. Сергеева, Т. Стойчик, О. Філь, С. Цимбалюк, К. Чуніхіна й ін. Їхні наукові розвідки спрямовані на аналіз теоретичних засад конкурентоздатності, механізмів її формування та факторів, що впливають на розвиток цього явища в соціально-економічному середовищі.

На сучасному етапі наукових досліджень проблема конкурентоздатності майбутніх фахівців розглядається в широкому спектрі наукових праць. Досліджується підвищення конкурентоздатності майбутніх спеціалістів у сфері технологій (J. Sauvola, J. Huysalo, A. Pärssinen, M. Kosunen); покращення кар'єрних можливостей випускників ІТ-спеціальностей за рахунок ефективних методів викладання (B. Berlikozha, A. Yembergenova); здорова конкурентоздатність (A. Capric); психометричні показники конкурентоздатності фахівця (W. Bönthe, S. Lombardo, D. Urbig) тощо.

Значний внесок у дослідження ресурсів особистості зробили провідні зарубіжні науковці, кожен із яких розкрив різні аспекти цього феномена. А. Бандура розробив концепцію самоефективності, що підкреслює значення віри у власні здібності як ключового психологічного ресурсу. Дослідження Д. Навона й Д. Гофера зосереджувалися на когнітивних ресурсах, необхідних для ефективної обробки інформації, тоді як Д. Канеман запропонував модель уваги, розглядаючи її як єдиний ресурс, що розподіляється між різними видами діяльності. Серед фундаментальних теоретичних підходів варто також відзначити концепцію консервації ресурсів С. Хобфолла про механізми збереження й відновлення ресурсів особистості в умовах стресу. Важливими для розуміння ресурсів є також роботи С. Мадді, який досліджував життєстійкість як систему внутрішніх ресурсів, Р. Лазаруса, С. Фолькмана, які зосереджувалися на ресурсах копінг-поведінки [1; 4–6; 10].

Крім того, психологічні ресурси особистості розглядаються як невід'ємний складник її психологічного потенціалу, оскільки саме вони визначають здатність особистості до саморозвитку, саморегуляції, адаптації, подолання життєвих труднощів і реалізації власних можливостей, що відображено в працях як українських (А. Зликов, Г. Костюк, Л. Кузікова, С. Максименко й ін.), так і зарубіжних (Е. Еріксона, Дж. Міда, К. Петерсен, К. Роджерса, М. Селігман та ін.) учених. Сучасні дослідження психологічних ресурсів (І. Ващенко, Б. Іваненко, В. Казібекова, О. Кузнецов, М. Лапіна, Л. Музичко, О. Поліщук, О. Платковська, І. Савченко, О. Штепа й ін.) розглядають широкий спектр наукової проблематики, відображаючи багатовимірність цього феномена. Однак проблема психологічних ресурсів майбутніх фахівців як основи розвитку конкурентоздатної особистості, яка знаходиться на перетині економіки і психології, залишається недостатньо вивченою, що зумовлює актуальність дослідження.

Мета статті полягає у висвітленні теоретичного дослідження психологічних ресурсів майбутніх фахівців як основи розвитку конкурентоздатної особистості. Важливим є визначення ключових психологічних ресурсів особистості як процесу вдосконалення знань, навичок і компетенцій, які підвищують здатність майбутнього фахівця до розвитку конкурентоздатності.

Виклад основного матеріалу дослідження.

Конкуренція є сьогодні типовим і розповсюдженим «природним» явищем у житті людини XXI ст. Проблема конкурентоздатності широко представлена в теоріях менеджменту, розроблених провідними зарубіжними вченими, такими як I. Ansoff, M. Meskon, T. Santalainen, A. Weissmann, M. Woodcock та ін. Зокрема, предметом дослідження були стратегічне управління й ринкові можливості, розвиток лідерства й роль підприємницького мислення у формуванні конкурентної переваги, розвиток компетенцій та ефективне управління талантами, глобальна конкурентоспроможність компаній.

У дослідженні Л. Сергеевої, Т. Стойчик «поняття конкурентоздатності формулюється, виходячи з переліку особистісних компетенцій, і визначається як узагальнений показник, що характеризує рівень професійної, соціальної та особистісної компетенції випускника, який дає йому впевненість у своїх силах і здатність витримувати конкуренцію...» [8, с. 24]. Також варто розрізняти такі поняття, як конкурентоздатність і конкурентоспроможність, вони тільки етимологічно мають один корінь – «конкуренція», що означає суперництво, змагання, зіткнення. «Спроможність» – це можливість реалізувати уміння, натомість «здатність» – це «уміння здійснити задумане». Сьогодні поняття «конкурентоздатність» має різноманітні інтерпретації, водночас воно часто вживається як синонім терміна «конкурентоспроможність» [8, с. 22–23]. На думку академіка В. Бондара, конкурентоздат-

ність – це «стійка особистісна властивість свідомо і творчо реалізовувати професійну компетентність за достатнього рівня володіння необхідними соціально-комунікативними знаннями» [8, с. 23].

Конкуренція є невід'ємним складником конкурентоздатності, визначаючи рівень здатності особистості або організації ефективно взаємодіяти в умовах змагального середовища. У роботах Р. Остафійчук [7] також наголошується, що конкурентоспроможність працівника формується в ході конкуренції.

У цьому контексті у психологічних дослідженнях, як зазначають W. Bönke, S. Lombardo, D. Urbig, власні здібності особистості є ключовими компонентами конкурентоспроможності фахівців, що виникає з потреби оцінювати чи підвищувати власні здібності. Натомість у сфері економіки вони відіграють менш значущу роль, ненавмисно маргіналізовані в економічних показниках конкурентоспроможності. Результати дослідження демонструють відмінності економічного та психологічного підходів до конкурентоспроможності, економічні моделі недооцінюють особистісні чинники, що впливають на прагнення до конкуренції [12]. У статті P. Zhang, Y. Zhang, M. Palma досліджується, як соціальні ролі впливають на конкурентоспроможність фахівця. Автори аналізують, як очікування, пов'язані з певними ролями, наприклад, гендерні, професійні чи культурні норми, впливають на готовність до змагання. У результаті дослідження вони роблять висновки, що конкурентність людини залежить не лише від внутрішніх мотивів, а й від того, яку соціальну роль вона виконує, а очікування суспільства щодо певної ролі можуть збільшувати або зменшувати схильність до суперництва. Таким чином, готовність фахівця до конкуренції значною мірою визначається тим, яку роль вона виконує в суспільстві, а не лише особистісними рисами чи індивідуальними прагненнями [14].

Варто пригадати, що психологічний підхід до явища «конкуренція», як уже було зазначено вище, ґрунтується на отриманні людиною прибутку, що проявляється в боротьбі та змаганні під час міжособистісної взаємодії. Відповідно, практика конкурентних стосунків під час міжособистісної взаємодії та під час здійснення особистістю професійної діяльності спонукає обирати шлях до перемоги й успіху, іноді за будь-яку ціну та нехтуючи етичними й культурними нормами. Разом із тим потрібно підкреслити про існування етичних і культурних норми під час комунікації та міжособистісної взаємодії, що впливають на формування професійної компетентності фахівця. Водночас логічно, що для такого фахівця характерним є наявність внутрішнього потенціалу й усіх необхідних ресурсів, у тому числі психологічних, під час ефективного здійснення ним професійної діяльності.

Доцільним є відмітити, що поняття «ресурс» має міждисциплінарний характер і походить від французького слова *ressource*, що означає «допо-

міжний засіб» або «запас для використання». Його зміст охоплює різні сфери науки та практики, від економіки до психології, позначаючи будь-які засоби, що сприяють досягненню цілей, подоланню труднощів і забезпеченню розвитку [1]. У психології «ресурси» розглядаються як внутрішні сили людини, що сприяють подоланню криз, адаптації до стресу й досягненню цілей. Вони охоплюють стани, у яких найбільше свободи та максимальна кількість виборів, внутрішні стани – радість, упевненість та умови довкілля, стратегії досвіду, що допомагає досягати мети й упевнено розпочинати нові справи. Також ресурси можна розглядати як сукупність внутрішніх і зовнішніх чинників, що сприяють ефективному подоланню життєвих криз, розвитку власного потенціалу, таких як ініціативність, відповідальність, прагнення до сенсу за рахунок реалізації широкого спектру своїх можливостей [4].

Попри те що поділ ресурсів на *внутрішні й зовнішні* є досить умовним, як зазначає В. Казібекова, усе ж зовнішні ресурси здебільшого пов'язують із матеріальними цінностями, соціальним статусом і соціальними зв'язками, які сприяють підтримці з боку суспільства й забезпечують додаткові можливості для особистісного розвитку. Водночас внутрішні ресурси охоплюють психологічний та особистісний потенціал, риси характеру, сформовані навички та компетенції, що забезпечують здатність людини долати труднощі, мобілізуючи власні сили [2].

На думку С. Хобфолла, утрата як внутрішніх, так і зовнішніх ресурсів неминуче призводить до зниження суб'єктивного відчуття благополуччя, спричиняє психологічний стрес і може мати негативний вплив на загальний стан здоров'я особистості [2; 13], підвищуючи її вразливість до емоційного виснаження та психосоматичних розладів. Саме тому в сучасній психотерапевтичній практиці й психологічному консультуванні поняття «ресурс» дедалі частіше розглядається як внутрішній потенціал особистості, що забезпечує стійкість до стресових факторів, допомагає долати життєві кризи та сприяє відновленню емоційної рівноваги. Однак майбутні фахівці не завжди сприймають потенційні психологічні ресурси як визначальні для розвитку конкурентоздатності, що підкреслює необхідність усвідомлення їхньої ролі й цілеспрямованого розвитку в ході професійної підготовки до діяльності.

Психологічні ресурси посідають особливе значення серед усіх видів ресурсів. Сучасна психологічна наука розглядає психологічні ресурси як один із ключових аспектів особистості, що сприяє її саморозвитку й особистісному зростанню. Проте в науковій літературі спостерігається певна концептуальна невизначеність цього поняття, що пов'язано як із методологічною складністю емпіричного дослідження феномена «ресурс», так і з відсутністю єдиної термінологічної узгодженості в роботах науковців [4]. У роботі О. Кузнецова, О. Платковської, І. Савченко психологічний ресурс

тракується як «внутрішній досвід усвідомлення людиною власного потенціалу, який відкриває можливості для особистісної підтримки, розкриття індивідуальних здібностей і творчої самореалізації в професійній сфері. У результаті проведеного емпіричного дослідження психологічних ресурсів особистісного саморозвитку особистості, за допомогою факторного аналізу було визначено шість компонентів психологічних ресурсів: ресурси самовдосконалення у діяльності, екзистенційні ресурси, морально-етичні ресурси, альтруїстичні ресурси, ресурси асертивності та креативності» [4, с. 215].

О. Штепа, наприклад, психологічні ресурси розглядає як опори, що допомагають людині осмислювати свій екзистенційний досвід і перетворювати набуті знання на інструмент саморозвитку. Вони відіграють ключову роль у трансформації внутрішнього потенціалу в індивідуальну форму самовираження, сприяючи реалізації людини в гармонії з власною істинною сутністю [10–11]. Актуалізацію ресурсів автор визначає як здатність особи ефективно керувати власним ресурсами, що передбачає усвідомлення, оновлення й використання наявних внутрішніх і зовнішніх можливостей. Так, О. Штепа пропонує своє тлумачення цих понять. *Психологічні ресурси* визначає «як диспозиції інтенційності, що актуалізуються у ситуаціях морального самовизначення як можливість і спосіб надання життю сенсовості й зумовлюють транспонування результату проживання людиною складних життєвих ситуацій у її унікальний життєвий досвід» [11, с. 384]. *Психологічна ресурсність* представлена «як уміння людини актуалізувати власні ресурси, тобто свідомо оперувати ними, а саме: знати їх, уміти вміщувати й оновлювати» [11, с. 384]. Запропонована «структура психологічної ресурсності» містить: упевненість у собі, доброту до людей, допомогу іншим, успіх, любов, творчість, віру в добро, прагнення до мудрості, роботу над собою, самореалізацію в професії, відповідальність, знання власних психологічних ресурсів, уміння оновлювати власні психологічні ресурси, уміння вміщувати власні психологічні ресурси» [11, с. 384].

Поняття «ресурсність» найчастіше вживають у контексті співвідношення внутрішніх ресурсів і стресової ситуації; як ефект завершеності й успішності особистості; як показник збалансованості й конструктивності проживання людиною стресової ситуації; як ознака потенційності людини; як здатність не тільки оперувати власними ресурсами, а й відновлювати їх, накопичувати й використовувати; як один із показників психологічної гнучкості [2]. Крім того, діяльність особистості визначається рівнем залучення ресурсів і ступенем їх раціонального використання, що відображає ефективність досягнення поставлених цілей [5].

Теоретичний аналіз наукової літератури (І. Ващенко, Б. Іваненко, В. Казібекова, М. Лапіна, С. Штепа й ін.) дає можливість визначити психоло-

гічні ресурси як основу розвитку конкурентоздатної особистості, їх роль у забезпеченні самореалізації та досягненні стійких кар'єрних результатів. Це стосується майбутніх фахівців, які, набуваючи відповідні знання та практичні навички під час навчання, умотивовані в подальшому впроваджувати їх у майбутній професійній діяльності. Водночас види ресурсів, а також форми їх прояву є достатньо різними, що може насправді «запускати» важливі процеси в контексті трансформації поглядів майбутніх фахівців ще на етапі здобуття вищої освіти, а також підвищувати їхню зацікавленість і вмотивованість, що загалом створює сприятливі умови для саморозвитку. Розглянемо їх.

Ресурси самовдосконалення в діяльності, що відображають здатність до самореалізації, професійного зростання й досягнення успіху в професійній діяльності сприяють розвитку в конкурентоздатної особистості, зокрема необхідних навичок, компетенцій, прагнення до змін і пошуку інноваційних підходів вирішення завдань діяльності.

Екзистенційні ресурси відіграють ключову роль у формуванні внутрішньої мотивації та ціннісних орієнтирів майбутнього фахівця. Конкурентоздатна особистість має усвідомлювати важливість своєї професії, особистий сенс обраної професійної сфери, що сприятиме не тільки цілеспрямованості, а й стійкості до професійних викликів.

Ресурси асертивності забезпечують здатність особистості виявляти впевнену й відповідальну поведінку, мати навички конструктивної комунікації та здатність відстоювати власні професійні позиції. У конкурентному середовищі важливо мати не лише знання, а й уміння ефективно презентувати себе, установлювати ділові контакти й захищати свої ідеї, що потребує поведінкової гнучкості та дивергентності.

Морально-етичні й альтруїстичні ресурси, що виявляються в добропорядності, чуйності й позитивному ставленні до інших, визначають здатність працювати в команді, демонструвати відповідальність і готовність підтримувати інших. Конкурентоздатна особистість не лише професійно виконує свої обов'язки, а й здатна створювати здорову робочу атмосферу, сприяти ефективній співпраці, мотивувати колег до досягнення спільних цілей, що робить її цінним фахівцем у будь-якій професійній сфері.

Ресурси креативності забезпечують здатність до нестандартного мислення, продукування інноваційних рішень, знаходження різноманітних способів вирішення складних професійних завдань, адаптації до динамічних змін у професійному середовищі. Креативні, оригінальні підходи до виконання завдань значно підвищують конкурентоздатність особистості.

Прагнення до мудрості є інтегративним ресурсом, який дає змогу майбутньому фахівцю глибше аналізувати свій досвід, знання, ураховувати довгострокові перспективи й приймати зважені рішення. Це сприяє формуванню стратегічного

мислення, що є важливим складником конкурентоздатної особистості.

З огляду на результати теоретичних та емпіричних досліджень (П. Лушин, А. Гусев, О. Євдокімова й І. Ламаш, С. Кузікова, Ю. Мельник, Г. Паленок, О. Саннікова, О. Санніков, С. Хілько, О. Штепа й ін.) толерантності до невизначеності в різних контекстах, зокрема і як одну з базових підсистем психологічного ресурсу особистості, що дає змогу приймати рішення в ситуаціях із недостатньою інформацією та зберігати емоційну рівновагу перед невідомим, пропонуємо розглядати цей феномен як один із психологічних ресурсів конкурентоздатної особистості. «Толерантність до невизначеності – це здатність особистості виявляти стійкість до зовнішніх і внутрішніх ситуацій невизначеності як у житті, так і професійній діяльності [9, с. 53]. *Толерантність до невизначеності* як психологічний ресурс розвитку конкурентоздатної особистості забезпечує здатність не лише адаптуватися до нових викликів, а й творчо підходити до вирішення професійних проблем, зберігаючи психологічну гнучкість, стресостійкість, здатність працювати в нестабільних умовах, засвоювати нову інформацію та бути відкритим до реалізації своїх можливостей задля досягнення поставлених цілей професійної діяльності.

Для досягнення поставлених цілей у професійній діяльності важливою є прогностична компетентність, яка забезпечує здатність передбачати розвиток подій та ухвалювати ефективні рішення. Варто вказати, що *антиципація* – це здатність людини прогнозувати майбутній перебіг подій, передбачати наслідки власних дій і вчинків навколишніх, а також вибудовувати діяльність на основі реалістичного оцінювання й імовірного прогнозу [4]. *Антиципація як психологічний ресурс* розвитку конкурентоздатної особистості забезпечує здатність майбутнього фахівця передбачати майбутні події та їх наслідки, проактивно реагувати на виклики й приймати стратегічно обґрунтовані рішення в професійній діяльності.

У контексті розвитку конкурентоздатної особистості особливе значення має здатність майбутніх фахівців до адаптації в умовах мінливого середовища. Така здатність ґрунтується на сукупності індивідуальних психологічних характеристик, які визначають гнучкість, стійкість та ефективність подолання труднощів, пов'язаних із професійною діяльністю. Мова йде про особистісний адаптивний потенціал, який відіграє важливу роль в особистісному й професійному розвитку майбутніх фахівців. Цей феномен розглядають як комплекс психологічних характеристик людини, що забезпечують здатність справлятися з несприятливими умовами розвитку й функціонування [1]. Оскільки адаптивність є однією з ключових вимог сучасного суспільства й ринку праці, особистісний адаптивний потенціал відіграє важливу роль у формуванні конкурентоздатної особистості.

Варто зазначити про необхідність розвитку психологічних ресурсів майбутніх фахівців на

етапі їхньої професійної підготовки, оскільки вони формують особистісні та професійні компетенції, а також безпосередньо сприяють розвитку конкурентоздатної особистості. Особливо важливим це є в умовах війни в Україні, коли додатковим стресом є підвищений рівень тривожності, емоційна нестійкість, постійна загроза життю тощо.

Отже, *конкурентоздатна особистість* – це фахівець, який володіє сукупністю необхідних у своїй галузі знань, навичок, компетенцій, особистісних якостей і психологічних ресурсів, що дають йому змогу успішно адаптуватися до змін, ефективно діяти в умовах конкуренції, досягати високих результатів у професійній діяльності.

Висновки й перспективи подальших розвідок. У статті висвітлено теоретичні дослідження психологічних ресурсів майбутніх фахівців як основу розвитку конкурентоздатної особистості. Розглянуто поняття «ресурси», «психологічні ресурси», «конкурентоздатна особистість». Розкрито, що психологічні ресурси є одним із ключових чинників особистісного та професійного розвитку. Вони не лише допомагають майбутнім фахівцям адаптуватися до сучасних вимог ринку праці, а й створюють умови для розвитку конкурентоздатної особистості. Як ключові психологічні ресурси як основа розвитку конкурентоздатної особистості запропоновані такі: ресурси самовдосконалення в діяльності, екзистенційні ресурси, ресурси асертивності, морально-етичні й альтруїстичні ресурси, ресурси креативності, прагнення до мудрості, толерантність до невизначеності, антиципація як ресурс, сукупність ресурсів особистісного адаптивного потенціалу.

Перспективи подальших розвідок вимагають подальших ґрунтовних наукових досліджень психологічних ресурсів майбутніх фахівців з урахуванням специфіки різних професій. Також перспективою є проведення емпіричного дослідження психологічних ресурсів майбутніх фахівців технічного університету.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Ващенко І.В., Іваненко Б.Б. Психологічні ресурси особистості в подоланні складних життєвих ситуацій. *Проблеми сучасної психології*: збірник наукових праць. 2018. № 40. С. 33–49. DOI: <https://doi.org/10.32626/2227-6246.2018-40.33-49>.
2. Казібекова В.Ф. Психологічні ресурси особистості: філософсько-психологічний зміст. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»*. 2017. Вип. 2 (1). С. 120–127. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/nvkhpr_2017_2\(1\)_23](http://nbuv.gov.ua/UJRN/nvkhpr_2017_2(1)_23).
3. Клименко І.В. Антиципаційна спроможність як компонент прогностичної компетентності курсантів – майбутніх правоохоронців. *Психологічний часопис*. 2018. № 1 (11). С. 61–70.
4. Кузнецов О.І., Платковська О.В., Савченко І.Г. Психологічні ресурси особистісного саморозвитку особистості. *Вісник ХНПУ Г.С. Сковороди. Серія «Психологія»*. 2020. Вип. 62. С. 214–228. DOI: 10.34142/23129387.2020.62.12.

5. Лапіна М.Д. Психологічні ресурси особистості в професійній діяльності соціального працівника. *Теорія і практика сучасної психології*. 2019. № 1. Т. 1. С. 62–66.
6. Музичко Л. Психологічна ресурсність особистості та її резильєнтність. *Журнал соціальної та практичної психології*. 2023. № 1. С. 28–33. DOI: <https://doi.org/10.32782/psy-2023-1-5>.
7. Остафійчук Р.Ю. Конкурентоспроможність як організаційний і особистісний феномен у дискурсі соціальної психології. *Наукові студії із соціальної та політичної психології*. 2021. Вип. 46 (49). С. 251–257. DOI: [https://doi.org/10.33120/ssj.vi46\(49\).174](https://doi.org/10.33120/ssj.vi46(49).174).
8. Сергєєва Л.М., Стойчик Т.І. Конкурентоздатність як умова професійного становлення фахівців : монографія. Дніпро : Журфонд, 2020. 181 с.
9. Хілько С.О. Особливості формування толерантності до невизначеності в майбутніх психологів. *RENI-світ: особистісний розвиток та психолого-педагогічна допомога в сучасних умовах* : методичні рекомендації / за ред. П.Лушина, Я.Сухенко. Полтава : ФОП Мирон І.А., 2021. С. 50–65.
10. Штепа О.С. Актуалізація психологічних ресурсів за контексту невизначеності як маркер типу особистісного самоздійснення. *Теорія і практика сучасної психології*. 2017. № 1. С. 42–47.
11. Штепа О.С. Опитувальник психологічної ресурсності особистості: результати розробки й апробації авторської методики. *Проблеми сучасної психології* : збірник наукових праць КПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г.С.Костюка НАПН України. Київ, 2018. Вип. 39. С. 380–399.
12. Bönke W., Lombardo S., Urbig D. Economics meets psychology: Experimental and self-reported measures of individual competitiveness. *Personality and Individual Differences*. 2017. Vol. 116. P. 179–185. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.paid.2017.04.036>.
13. Hobfoll Stevan E. Conservation of Resources Theory: Its Implication for Stress, Health, and Resilience. *S. Folkman (Ed.) The Oxford handbook of stress, health, and coping*. Oxford University Press. P. 127–147. URL: <https://psycnet.apa.org/record/2010-25086-007>.
14. Zhang P., Zhang Y., Palma M.A. Social roles and competitiveness: My willingness to compete depends on who I am (supposed to be). *Games and Economic Behavior*. 2024. Vol. 143. P. 125–151. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.geb.2023.11.005>.

КРИЗОВА СИТУАЦІЯ ЯК ПРЕДИКТОР РОЗВИТКУ КОМУНІКАТИВНИХ БАР'ЄРІВ У ПІДЛІТКІВ ІЗ РІЗНИМ РІВНЕМ ТРИВОЖНОСТІ З ТЯЖКИМИ ПОРУШЕННЯМИ МОВЛЕННЯ

CRISIS SITUATION AS A PREDICTOR OF THE DEVELOPMENT OF COMMUNICATION BARRIERS IN ADOLESCENTS WITH DIFFERENT LEVELS OF ANXIETY AND SEVERE SPEECH DISORDERS

У статті здійснено теоретичний аналіз впливу актуальної кризової ситуації, спричиненої війною, на комунікативні бар'єри й рівень тривожності підлітків із тяжкими порушеннями мовлення. Дослідження наукових джерел підкреслює, що тривалий стрес, спричинений війною, зумовлює посилення мовленнєвих труднощів, зокрема розвиток заїкання, мутизму й соціальної тривожності. Зроблено огляд стадій адаптаційного процесу до надзвичайних подій, якими є насичена війна. Крім того, розглянуто механізми адаптації до нових умов життя і значення соціальної підтримки в подоланні комунікативних бар'єрів.

Розглянуто результати емпіричних досліджень, які підтверджують високий рівень травматизації серед українських підлітків, що безпосередньо впливає на їхню комунікативну сферу. Окремо вивчено проблеми внутрішньо переміщених осіб, які змушені були змінити соціальне й освітнє середовище, що також впливає на їхню психоемоційну стабільність. Наголошено, що зміна постійного місця перебування супроводжується відчуттям стресу, потребою в розвитку стресостійкості, а також адаптаційною кризою.

Проаналізовано роль освітнього середовища, що є важливим аспектом актуальної життєвої ситуації підлітків, зокрема перехід на дистанційну форму навчання в певних регіонах країни. Розглянуто також аспект залучення підлітків до цифрового середовища та його вплив на розвиток комунікативних бар'єрів і тривожності підлітків із тяжкими порушеннями мовлення.

Наголошено на важливості ґрунтовного аналізу ролі кризових ситуацій і прицільного дослідження впливу актуальної кризової ситуації внаслідок війни на розвиток комунікативних бар'єрів у підлітків із різним рівнем тривожності з тяжкими порушеннями мовлення.

Ключові слова: спеціальна психологія, криза, комунікативні бар'єри; тривожність, підлітки, особливі мовленнєві потреби, воєнний стан, тяжкі порушення мовлення.

The article carries out a theoretical analysis of the influence of the current crisis situation caused by the war on communicative barriers and the level of anxiety of adolescents with severe speech disorders. A study of scientific sources emphasizes that prolonged stress caused by war contributes to the intensification of speech difficulties, in particular the development of stuttering, mutism and social anxiety. An overview of the stages of the adaptation process to extraordinary events, which are intense war, is provided. In addition, the mechanisms of adaptation to new living conditions and the importance of social support in overcoming communication barriers are considered.

The results of empirical studies are also considered, which confirm the high level of traumatization among Ukrainian adolescents, which directly affects their communicative sphere. The problems of internally displaced persons who were forced to change their social and educational environment, which also affects their psycho-emotional stability, are separately considered. It is emphasized that a change in permanent residence is accompanied by a feeling of stress, the need to develop stress resistance, as well as an adaptation crisis.

The role of the educational environment, which is an important aspect of the current life situation of adolescents, in particular the transition to a distance learning form in certain regions of the country, is analyzed. The aspect of involving adolescents in the digital environment and its impact on the development of communication barriers and anxiety in adolescents with severe speech disorders is also considered.

The importance of a thorough analysis of the role of crisis situations and a targeted study of the impact of the current crisis situation as a result of the war on the development of communication barriers in adolescents with varying levels of anxiety with severe speech disorders is emphasized.

Key words: special psychology, crisis, communication barriers, anxiety, adolescents, special speech needs, martial law, severe speech disorders.

УДК 376-053. 66-056. 264: [364.652.2: 355.01]: 316.77 (045)
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2025.71.36>

Омельченко І. М.

д.психол.н., професор,
головний науковий співробітник відділу
психолого-педагогічного
супроводу дітей з особливими
потребами
Інститут спеціальної педагогіки
і психології імені Миколи Ярмаченка
Національної академії педагогічних
наук України

Балинська М. В.

викладач кафедри спеціальної
педагогіки і психології та інклюзивної
освіти Комунальний заклад «Харківська
гуманітарно-педагогічна академія»
Харківської обласної ради;
аспірантка
Інститут спеціальної педагогіки
і психології імені Миколи Ярмаченка
Національної академії педагогічних
наук України

Актуальність проблеми дослідження. Актуальна кризова ситуація, спричинена війною, створює значні виклики для психологічного стану й соціальної взаємодії різних груп населення, зокрема підлітків із тяжкими порушеннями мовлення, які є вразливою категорією осіб з особливими освітніми потребами. У цих умовах виникнення комунікативних бар'єрів і посилення тривожності є критичними проблемами, які потребують глибокого дослідження.

Військові дії створюють надзвичайно стресове середовище, яке глибоко впливає на всі аспекти життя дітей і підлітків. Особливо вразливими є підлітки з тяжкими порушеннями мовлення, оскільки

вони стикаються з додатковими труднощами в спілкуванні й адаптації до нових умов. Під час воєнних конфліктів значно зростає кількість чинників, які ускладнюють комунікацію, таких як зміна оточення, вимушене переселення, розрив соціальних зв'язків та ізоляція. Це призводить до виникнення або посилення комунікативних бар'єрів.

Додатково атмосфера небезпеки, утрата стабільності й постійний страх за своє життя й життя близьких сприяють розвитку тривожності. Для підлітків із порушеннями мовлення цей вплив ще сильніший, оскільки їхні особливості мовленнєвого розвитку можуть стати джерелом додаткового відчуття ізоляції. Кризові ситуації та пов'язані з ними

підвищена тривожність можуть посилювати симптоми мовленнєвих порушень і гальмувати розвиток мовленнєвої функції.

Дослідження цієї теми є вкрай актуальним, оскільки дасть змогу глибше зрозуміти, як саме кризові ситуації, пов'язані з війною, впливають на вищезазначені явища. Аналіз кризових викликів сучасності допоможе розробити ґрунтовне дослідження їх впливу на розвиток комунікативних бар'єрів і тривожності підлітків із тяжкими порушеннями мовлення та сформулювати напрями психологічної підтримки й кваліфікованої допомоги для цієї категорії осіб, які сприятимуть зменшенню тривожності, подоланню комунікативних бар'єрів і полегшенню соціальної інтеграції підлітків із тяжкими порушеннями мовлення в складних життєвих умовах.

Аналіз останніх досліджень і публікацій.

Предтечею дослідження проблеми впливу кризових ситуацій на особистість є вивчення поняття кризи в житті людини. Необхідно відмітити, що в контексті розвитку особистості та її становлення кризи є неминучими. Загалом кризові ситуації життя визначаються науковцями як гострий емоційний стан, що виникає при блокуванні цілеспрямованої життєдіяльності людини в результаті певних подій, які не можуть бути подолані способом, відомим їй із минулого досвіду (В. Заїка, С. Кузікова, Т. Титаренко). Вивченням проживання життєвих криз особистістю займалися багато закордонних і вітчизняних дослідників. Зокрема, Т. Титаренко (2018) визначає життєву кризу як гострий і тривалий внутрішній конфлікт щодо життя загалом, його сенсу, основних цілей і шляхів їх досягнення. Стадіальність розвитку кризової ситуації описав Дж. Каплан. Типи психотравматичних ситуацій розглянуто в роботі Л. Царенко (Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи, 2018). У роботах О. Кузнєцової (2018) досліджено спрямованість адаптивності як ресурс подолання життєвої кризи. Психолінгвістичні засоби зниження тривожності в кризових ситуаціях життя описані в роботах М. Орап (2018). Дослідженню емоційної кризи та психологічній допомозі людині в цьому стані приділена увага в роботах Н. Шеленкової (2018). Напрями психологічної реабілітації особистості, що переживає події війни, розглядаються в праці Т. Титаренко (2015). У результаті перебування людини в кризовій ситуації в неї може розвинутися кризовий стан. Актуальність дослідження кризових ситуацій значно збільшується нині у зв'язку з війною та військовими діями на території нашої Держави. Наслідки війни з російською федерацією для громадського здоров'я України стали предметом вивчення таких дослідників, як В. Білак-Лук'янчук, І. Миронюк, Г. Слабкий, О. Щербінська (2022). Дослідженням психологічного супроводу особистості в умовах війни займалися такі вітчизняні науковці, як В. Зливков, О. Котух, С. Кузікова, С. Лукомська, Т. Щербак (2015) та інші.

Вивчення впливу кризових ситуацій на особистість доцільно розглядати крізь призму впливу стресу, із відчуттям якого пов'язано проживання кризових ситуацій, на організм людини. Виникнення поняття «стрес» у науці та його подальший розвиток пов'язано з дослідником Гансом Сельє. Під стресом автор розумів систему реакцій організму у відповідь на будь-яку вимогу до нього, яка спрямована на створення адаптації чи пристосування організму до труднощів. Цікавими розуміння цього поняття є лінгвістичні дослідження, які показують, що китайський ієрогліф, який описує поняття «стрес», перекладається європейськими мовами також як «криза». Складається він із двох знаків: перший із них означає «небезпека», а другий – «можливість». І це є досить влучним образом, оскільки кризові події, що потребують від людини зміни звичного способу життя й додаткових витрат енергії та ресурсів, є потенційно стресовими [4].

Важливим та актуальним є дослідження впливу кризових ситуацій у дитячому віці. Діти надзвичайно чутливі до подій, які змінюють цілісність і безпечність навколишнього середовища та спричиняють різку зміну характеру їхньої взаємодії з дорослими. Кризові ситуації, пов'язані з війною, значно порушують звичний для дитячого сприймання плин життя. Важливими для уваги науковців і практиків є роботи щодо особливостей проживання війни дітьми та психологічного супроводу процесу їх адаптації (В. Зливков, В. Лукомська, С. Євдокимова, Н. Ліпінська й інші). Проблема навчання й адаптації молодших школярів в умовах воєнного стану описана в роботі О. Гнатюк (2022). Специфіку перебігу кризових станів, психотравми та посттравматичного стресового розладу в дітей досліджено в працях З. Кісарчук і Я. Омельченко (2015). Проблема створення емоційно безпечного простору для дітей в умовах війни є в центрі уваги в однойменній роботі В. Полякової (2022). Психологічні особливості молодших школярів, які відвідують школу в умовах воєнного стану, й особливості соціального розвитку розглядали О. Гнатюк, В. Полякова Н. Пророк, Я. Тиндик, О. Чекстере (2023).

Особливої уваги під час вивчення проблеми впливу кризових ситуацій потребують діти з особливими освітніми потребами. Ця категорія дітей була в центрі наукових пошуків таких учених, як Т. Костенко, О. Орлов, Л. Прохоренко, Н. Ярмола (На допомогу батькам: діти з особливими потребами під час криз, 2021).

Актуальними й важливими є дослідження відділу логопедії Інституту спеціальної педагогіки і психології імені Миколи Ярмаченка НАПН України, зокрема щодо впливу психотравматичної ситуації війни на розвиток мовленнєвої функції в дітей із функціонально-мовленнєвими труднощами (2024). Емоційний стан і необхідність психолого-педагогічної підтримки дітей із заїканням в умовах війни описано в роботі Ю. Рібцун (2023) «Заїкання: підтримка дитини з особливими мовленнєвими потребами в освітньому середовищі».

Таким чином, можемо констатувати, що роль актуальної кризової ситуації внаслідок війни в розвитку комунікативних бар'єрів із різним рівнем тривожності в підлітків із тяжкими порушеннями мовлення презентована побіжно й потребує більш ґрунтовного аналізу та подальшого дослідження.

Мета статті – здійснити теоретичний аналіз наукових джерел з проблеми впливу кризових ситуацій як предиктора розвитку комунікативних бар'єрів у підлітків із різним рівнем тривожності з тяжкими порушеннями мовлення та проаналізувати результати досліджень щодо впливу кризових ситуацій унаслідок війни на особистість підлітків із тяжкими порушеннями мовлення.

Методи дослідження. Для досягнення поставленої мети використані такі загальнонаукові методи дослідження: аналіз наукової літератури й результатів досліджень з обраної теми, систематизація й узагальнення науково-теоретичного досвіду щодо впливу кризових ситуацій на розвиток комунікативних бар'єрів і тривожності підлітків із тяжкими порушеннями мовлення.

Результати дослідження. Дослідження ролі актуальної кризової ситуації внаслідок війни в розвитку комунікативних бар'єрів і тривожності в підлітків із тяжкими порушеннями мовлення доцільно почати з аналізу поняття «кризи» та «кризової ситуації».

Термін «криза» (від грецьк. *krisis* – поворотний пункт) означає складний перехідний стан людини, що викликаний внутрішнім чи зовнішнім чинником або різкою зміною звичних умов життя. У літературі виділяють три типи кризи: невротичну, кризу розвитку і травматичну. Невротичні кризи спричиняються внутрішніми передумовами особистості й пов'язані з її попереднім досвідом. Кризи розвитку (або вікові кризи) виникають при переході від одного вікового періоду до іншого [9, с. 9]. Травматичні кризи виникають у відповідь на психотравмівну ситуацію. Причиною виникнення й розвитку кризи є кризова ситуація, що викликається значним стресовим фактором і змінює звичні способи подолання несприятливих життєвих обставин. Унаслідок кризової ситуації в людини може розвинути кризовий стан, суттєвими характеристиками якого є ступінь його тривалості й інтенсивності [9].

Кризові ситуації можуть викликати відчуття напруженості. Якщо проаналізувати результати моніторингу соціальної напруженості, під час якого опитано населення України, то можна відмітити зростання цього показника з 2,21 до 2,87 протягом 2024 року. Зростання соціальної напруженості серед населення України підтверджують результати досліджень попередніх років. Наприклад коливання цього показника у 2007 році було у межах 1,89–1,78. Відмітимо, що дослідження проводилося у 2024 році спільно з Асоціацією політичних психологів України й Kantar Україна методами очного інтерв'ю та онлайн-опитування на онлайн-панелі [2, с. 16]. Таке стрімке підвищення показника соціальної напруженості про-

тягом одного півріччя може бути продиктоване суб'єктивним сприйняттям погіршення ситуації, переживанням за майбутнє та зниженням оптимістичних настроїв, а також відсутністю можливості вплинути на перебіг ситуації загалом.

Якщо ми говоримо про кризові виклики сучасності та їх вплив на особистість і суспільство загалом, то неможливо не відмітити впливу військових дій, під час яких ми живемо зараз.

Загалом війна є безперечним джерелом надзвичайних обставин, а також травмівною ситуацією для багатьох осіб. Серед них не лише ті, які безпосередньо постраждали від бойових дій, а й люди, дотичні до цього, що може викликати «колективну травму» в суспільства. У контексті тривалої війни люди можуть проживати подовжений травматичний стрес, що також є характерним впливом війни на психоемоційний стан людей. Під час подовженого стресу травма може проявлятися в трьох умовних вимірах, а саме: у спогадах про травматичні події минулого; в актуальному переживанні й відчутті загрози за власне життя; у передчутті майбутніх травматичних подій. Необхідно зазначити, що в умовах подовженого стресу травматичні події та стресори є досить інтенсивними й можуть становити загрозу фізичному та психологічному стану людей. Тривалий вплив таких стресорів може провокувати й підвищувати ризик виникнення симптомів посттравматичного стресового розладу [2, с. 18].

Щоб проаналізувати вплив кризових подій на комунікативні бар'єри та тривожність підлітків, необхідно оцінити вплив стресу і травматизації загалом на особистість і суспільство. Важливим кроком до цього є розуміння стадій адаптаційного процесу до надзвичайних і катастрофічних подій, якими насичена війна.

Про наявність і характер стадій розвитку психосоціальних страхів населення України в умовах війни свідчать дослідження фахівців науковців Інституту соціальної та політичної психології НАПН України. Згідно з отриманими результатами, перша стадія характеризується шоком, почуттям невизначеності й переживаннями невідомості перед майбутнім [2, с. 19]. На другій стадії виникає необхідність пошуку безпеки. Це стосується як безпечного середовища, так і власного відчуття безпеки. Третя стадія характеризується появою емоційного виснаження. Кількість проблем і труднощів може поки не зменшуватися, але ресурси на їх подолання потребують відновлення. Четверта стадія пов'язана з відчуттям того, що світ змінюється й реальність уже підлаштовується до умов затяжної війни. Дослідники відзначають цей процес як диверсифікацію реальності. Проте необхідно відмітити, що цей процес може різнитися від географічної локалізації активних бойових дій. Стадією, яка підсумовує проживання катастрофічних і глибоко травмівних подій, має бути відновлення й адаптація до нових умов реальності [14].

Результати дослідження «Майнді» (Mindy) і компанії Kantar Україна спільно з Інститутом соціальної та політичної психології НАПН України виявляють значний рівень травматизації серед українського населення. Кількісно це підтверджується тим, що 40 % респондентів зазначили, що особисто стикалися із загрозою власного життя. Ще більший відсоток людей мають близьких, що перебувають чи перебували раніше в зоні бойових дій, із них 16 % пережили втрату близьких. Серед досліджуваних були люди, які перебували в зоні окупації та зазнали особисто чи були свідками загроз насильства. Загалом понад 90 % людей відчували поодинокі симптоми ПТСР, а 57 % людей перебувають у зоні ризику розвитку ПТСР [2, с. 24].

Усі ці дані свідчать про високий рівень травматизації населення, до складу якого входять і підлітки. З огляду на психофізіологічні особливості підліткового віку, якому притаманна вразливість, емоційна нестабільність і пошук себе у світі (що значно ускладнюється актуальним відчуттям його нестабільності), рівень стресу і травматизації може суттєво збільшуватися. Особливої уваги потребують підлітки, які мають особливі освітні потреби, зокрема тяжкі порушення мовлення. Можемо припустити, що стрес і переживання травматичних подій впливають на особистість підлітків із тяжкими порушеннями мовлення, а отже, можуть провокувати виникнення чи посилення комунікативних бар'єрів, а також збільшувати рівень тривожності.

Важливо зауважити, що рівень психологічної шкоди в умовах тривалого стресу і травматичної ситуації залежить не тільки від об'єктивних обставин (воєнних дій), а також від суб'єктивних характеристик особистостей, які проживають кризові події сучасності. Серед таких є здатність контролювати тривогу, стійкість особистості, а також довіра й підтримка близьких і соціального оточення загалом.

Окремо зазначимо, що, згідно з особливостями підліткового віку, провідною діяльністю цього вікового періоду є міжособистісне спілкування, переважно з однолітками, що входять до референтної групи підлітків. Цей процес є ускладненим і таким, що набув кількісних і якісних змін. Це пов'язано зі зміною місця перебування та звичного оточення, безпековою ситуацією, переходом на дистанційну форму навчання в певних регіонах України й безпосередньо психоемоційним станом підлітків, що також, у свою чергу, може викликати підвищення рівня тривожності й виникнення чи посилення комунікативних бар'єрів. Проте важливими для підлітків залишаються й взаємодія і зв'язок із батьками, підтримка від них і відчуття безпеки. Стан близьких дорослих безпосередньо впливає на підлітків. Переживання батьками чи значимими дорослими стресу, травматизації може передаватися підліткам, посилюючи їхні симптоми. Розлука з кимось із батьків і проживання ними кризових подій відбивається на психологічному та психоемоційному стані підлітків.

У роботах Я.Омельченко зазначається, що невідновлений психоемоційний стан батьків і значимих дорослих може стати додатковим стресовим чинником для дітей. Автор зазначає, що одним із компонентів посттравматичного процесу в дітей є саме психоемоційний стан їхніх батьків, а саме наявність симптомів ПТСР у значущих дорослих, що можуть викликати в дітей відчуття відчуженості, втрати близькості з батьками. Це може призводити до підвищеної збудливості в дітей, що проявляється в підвищенні рівня тривоги розлуки, страху втратити контакт із батьками, що, у свою чергу, також є стресовими чинниками для дітей і підлітків [5].

Соціальні потрясіння та зміна соціальної ситуації активно відбиваються на стані підлітків як учасників освітнього процесу. Актуальна життєва ситуація підлітків в умовах війни має свої зміни, пов'язані з можливим переселенням, зміною звичного місця перебування й найближчого оточення, евакуацією, ізоляцією у зв'язку з переходом на дистанційну форму навчання тощо. Ці зміни впливають на психологічний стан підлітків, їхній емоційний стан, поведінкові реакції, психосоціальний розвиток, а також можуть провокувати виникнення чи посилення проявів комунікативних бар'єрів і впливати на рівень тривожності.

За даними дослідження, проведеного Державною службою якості освіти України у 2022/2023 навчальному році, наприкінці 2023 року майже вдвічі збільшилася кількість учнів, які почувалися тривожно, напружено, у півтора раза – втомлено порівняно з даними початку лютого 2022 року [6]. Це прямо може свідчити про погіршення психологічного й емоційного стану всіх здобувачів освіти.

Окремою категорією, яка потребує уваги й підтримки, є підлітки, котрі є внутрішньо переміщеними особами, тобто змінили місце свого проживання в межах України. Ключовим процесом, що характеризує їхнє пристосування до нових умов, є адаптація. Дослідники виокремлюють такі типи адаптаційних стратегій, що використовують люди, які вимушено змінили своє місце проживання: асиміляція, інтеграція, сепарація та маргіналізація. Кожна із цих стратегій має свої особливості й вимагає індивідуальних ресурсів від особистості. Але очевидно є необхідність психологічної та соціальної підтримки для цієї категорії осіб [7].

Зміна постійного місця перебування (вимушене або навіть заплановане) супроводжується відчуттям стресу, потребою в розвитку стресостійкості, а також адаптаційною кризою. Сам стрес для вимушено переміщених осіб має свої прояви й різні наслідки, а відчуття і проживання стресу впливають на процес адаптації та психоемоційний стан підлітків, у тому числі тих, які мають тяжкі порушення мовлення.

Окремо зазначимо, що криза адаптації є станом, коли людина переживає значні труднощі в процесі адаптації до нового соціального й територіального середовища. Цей стан потребує значних ресурсів

особистості та виснажує їх. У складних випадках він може завдати серйозну шкоду психологічному здоров'ю. Посилювати адаптаційну кризу може соціальна ізоляція, різного роду труднощі й безпосередньо комунікативні бар'єри. Супроводжується криза адаптації може й таким симптомом, як тривожність.

У процесі адаптації одним із важливих факторів успішності останньої є резильєнтність, що проявляється в психологічній стійкості. Саме резильєнтність забезпечує збереження, акумулювання й використання особистістю ресурсів, які необхідні для адаптації до кризових умов сучасності. Також вона бере участь у процесі відновлення після перенесених психологічних травм. За даними науковців (Grygorenko, Naydonova, 2023), до резильєнтності входить емоційна стійкість, збереження позитивного мислення, наявність соціальної підтримки й можливість гнучкості процесів мислення та поведінки. Це підтверджує актуальність дослідження комунікативних бар'єрів підлітків із тяжкими порушеннями мовлення з різним ступенем тривожності для формулювання важливих аспектів забезпечення підтримки для цієї категорії осіб, адже зниження рівня тривожності й подолання комунікативних бар'єрів забезпечать важливий аспект підтримки та психологічного супроводу процесу адаптації й відновлення підлітків із тяжкими порушеннями мовлення [17].

Загалом резильєнтність є важливим компонентом психологічної стабільності й забезпечує здатність людини витримувати невизначеність майбутнього та складність життєвих ситуацій, а також адаптуватися до них без відчуття значних страждань. Отже, резильєнтність є необхідним ресурсом для підтримання психологічного й фізичного здоров'я та адаптації в кризових умовах. За результатами досліджень (Сердюк, Купреєва, Чиханцова, 2023), можна виділити такі найголовніші прогностичні чинники резильєнтності молоді: пошук соціальної підтримки, планування майбутнього, раціоналізація та самоконтроль [12].

Як уже зазначалося, тривожність є одним із найбільш поширених наслідків проживання травматичного досвіду. Переживання й підвищення рівня тривожності за результатами актуальних досліджень в Україні є характерним для дітей, які постраждали від військових дій чи є вимушено переміщеними особами (Шістко, 2022; Сторож, 2022; Пророк, Полякова, 2023; Столярчук, 2022; Чекстере, 2023). Їхній емоційний стан характеризується такими проявами, як підвищена тривожність, емоційна напруженість, зниження рівня звичної активності, зміни настрою, відчуття невпевненості і труднощі комунікативної сфери, що можуть проявлятися в наявності комунікативних бар'єрів. Дослідження певних груп дітей серед внутрішньо переміщених осіб виявило в більшості респондентів труднощі соціалізації, комунікативні бар'єри, підвищену тривожність та емоційну напруженість (Шістко, 2022; Пророк, Чекстере, 2023). Причиною

вищезазначеного може бути незадоволення базових і значимих для дітей потреб, зокрема потреби в безпеці (що є загалом базовою потребою індивіда) і потреби в афіліації. Остання, у свою чергу, набуває високої значимості саме в підлітковому віці, адже в підлітків підвищується необхідність бути прийнятим значимим колом осіб і загалом потреба в соціальному прийнятті й належності до певної групи оточення [10; 13; 15].

Важливо також зазначити, що важливим аспектом актуальної життєвої ситуації підлітків є характер освітнього процесу, до якого вони залучені. Певні складнощі можуть спостерігатися внаслідок переходу до дистанційного навчання в певних регіонах нашої держави. Відсутність можливості безпосереднього спілкування та звичної організації освітнього процесу можуть посилювати тривожність і спричиняти труднощі в спілкуванні. Проте, згідно з дослідженням здобувачів освіти п'ятих і шостих класів, можна спостерігати тенденцію щодо позитивного ставлення до дистанційної форми навчання. Близько половини респондентів відмітили, що їм подобається навчатися вдома, хоча близько 15% п'ятикласників відповіли, що навчатися вдома їм важче [10]. Важливо зазначити, що п'ятий клас відповідає початку молодшого підліткового віку, а також є перехідним періодом із початкової школи до середньої ланки навчання. Тобто учні цієї категорії проходять відповідний процес адаптації. Це підкреслює важливість подальших досліджень для цієї вікової категорії осіб і необхідність психологічного супроводу їхнього процесу адаптації.

Суттєвим аспектом дистанційного навчання є високий рівень залучення підлітків до цифрового середовища. Процес спілкування також може відбуватися опосередковано, тобто за допомогою цифрових засобів і пристроїв. З одного боку, брак безпосереднього міжособистісного спілкування для підлітків може викликати дискомфорт і негативні емоційні переживання через незадоволення однієї з найголовніших потреб цього вікового періоду. З іншого боку, для підлітків, які мають тяжкі порушення мовлення, такий опосередкований технічними засобами вид спілкування може полегшувати цей процес, зменшуючи його вербальне навантаження. Проте важливо зазначити, що брак практики безпосереднього вербального спілкування може в майбутньому ускладнювати його за межами дистанційної площини та призвести до зниження рівня соціальної активності. Це, у свою чергу, також може спричинити проблеми комунікації, зокрема комунікативні бар'єри.

Дослідники О. Гнатюк (2022) і В. Полякова (2022) у роботах указують, що, за результатами опитування педагогічних працівників, майже в усіх дітей спостерігалися певною мірою емоційні та поведінкові прояви тривожності а саме: відчуття неспокою та небезпеки, напруженість, почуття страху, труднощі з концентрацією уваги, підвищена втомлюваність тощо [1; 8]. Батьки учнів також зазначали, що дітям важче зосереджуватися, вони відчувають

втомлюваність (особливо наприкінці дня), а також посилюються труднощі в спілкуванні.

Вище у статті описано психологічний стан дітей і підлітків серед внутрішньо переміщених осіб. Проте наслідки травматичних подій і кризових ситуацій унаслідок військових дій позначаються на психологічному стані всіх дітей і дорослого населення України. Підлітки, які перебувають у порівняно безпечних (якщо можна так зазначити) умовах, також відчувають стрес і можуть проявляти ознаки адаптаційних розладів. Тривале перебування в несприятливих життєвих ситуаціях впливає на емоційний стан, сферу спілкування й адаптаційні процеси підлітків, у тому числі з тяжкими порушеннями мовлення. Це підкреслює необхідність ґрунтовного психологічного аналізу цієї проблеми, подальших досліджень і вибудовування стратегій і практичних рекомендацій щодо психолого-педагогічної підтримки для цієї категорії осіб.

Кризові події, пов'язані з війною, є важким випробуванням для всіх: дорослих, дітей і підлітків, зокрема з особливими освітніми потребами. Щодо самої категорії дітей з особливими освітніми потребами, то необхідно зауважити, що вона розширилася в умовах війни. Сформувалися так звані нові категорії дітей, які потребують додаткової уваги й підтримки, зокрема діти, евакуйовані з різних областей України та за її межі; діти, які залишилися в місцях активних бойових дій; діти, батьки яких воюють; діти, які втратили когось із батьків, та інші.

Безперечно, діти з особливими освітніми потребами в період війни та кризових викликів сучасності є однією з найуразливіших категорій осіб. Тривале перебування дитини в стресовому стані й відчутті небезпеки позбавляють дитину нормальних умов для розвитку. Процес соціалізації також значно ускладнюється через відчуття тривоги, напруження, невизначеності і страху. Саме тому проведення спеціальних досліджень, що дадуть змогу отримати актуальні дані для кваліфікованої та коректної підтримки осіб з особливими освітніми потребами, є одним із ключових викликів сьогодення.

Окремою категорією дітей з особливими освітніми потребами, які потребують уваги й підтримки, є підлітки з тяжкими порушеннями мовлення. За результатами дослідження науковців відділу логопедії Інституту спеціальної педагогіки і психології імені Миколи Ярмаченка НАПН України у 2023–2024 році, під час якого опитано вчителів-логопедів закладів освіти й ІРЦ та педагогів спеціальних загальноосвітніх закладів освіти, виявлено, що в дітей, які мають функціонально-мовленнєві труднощі, погіршується стан мовленнєвої функції внаслідок впливу психотравматичної ситуації від війни. Це проявляється в тому, що набуті мовленнєві вміння внаслідок різкої зміни умов і способу життя не вдосконалюються, а також має місце регрес мовленнєвої функції [2, с. 63].

Окрім цього, у дітей із мовленнєвими порушеннями можуть з'являтися психосоматичні розлади:

порушення сечовипускання або випорожнення, м'язова слабкість, порушення шлунково-кишкового тракту, а також посилення стомлюваності, поява симптомів депресії, внутрішнього занепокоєння й порушення сну. Усе це суттєво впливає на загальний стан організму дітей і підлітків, може викликати розлади поведінки, а також гальмує та погіршує становлення й розвиток мовленнєвої функції.

Ситуація може погіршуватися тим, що діти, які раніше отримували корекційно-розвивальні послуги щодо своїх особливостей розвитку та освітніх потреб, унаслідок зміни звичного місця перебування можуть тимчасово втратити цю можливість, що може погіршувати стан розвитку мовленнєвої функції чи спричинити її регрес. Зміна спеціалістів і звичного оточення для дітей із тяжкими порушеннями мовлення потребує ресурсів від дитини та процесу адаптації.

За даними дослідження науковців відділу інклюзивного навчання Інституту спеціальної педагогіки і психології імені Миколи Ярмаченка НАПН України в 2022–2023 роках, родини дітей з особливими освітніми потребами, які виїхали за кордон, зазначили, що рівень соціальних послуг у країнах, де вони перебували, вищий, ніж в Україні. Проте також респонденти зазначили, що корекційно-розвивальні послуги та психологічна підтримка дітей з особливими освітніми потребами є більш кваліфікованою та дієвою в нашій державі. Саме тому родини продовжили співпрацю з фахівцями ІРЦ у форматі онлайн-взаємодії [2, с. 65].

Окремою категорією осіб з особливими освітніми потребами є підлітки з тяжкими порушеннями мовлення. Одним із найпоширеніших мовленнєвих порушень, кількість яких зросла під час кризових подій війни, є заїкання. Це підтверджують результати моніторингового дослідження Департаменту освіти і науки виконавчого органу Київської міської ради (Київської міської державної адміністрації), проведеного 2022 року, згідно з яким саме заїкання є однією з найпоширеніших категорій, а кількість дітей із заїканням зросла на 40 % в умовах війни (<https://don.kyivcity.gov.ua/>). Важливо зазначити, що до цієї категорії дітей з особливими освітніми потребами ввійшли діти, які не мали мовленнєвих порушень до початку війни, що підкреслює актуальність і важливість подальшого дослідження серед цієї категорії осіб, надання кваліфікованої допомоги та психологічної підтримки.

На необхідності психолого-педагогічної підтримки й уважності до емоційного стану дітей із заїканням в умовах війни наголошено в роботі Ю.Рібцун (2023) «Заїкання: підтримка дитини з особливими мовленнєвими потребами в освітньому середовищі» [11].

Також одним із поширених порушень вербальної комунікації, що є наслідком стресу, травматизації внаслідок військових дій і, зокрема, підвищеної тривожності, є мутизм. Це порушення мовлення проявляється в тотальній або частковій неможли-

вості вступати у вербальний контакт із навколишніми, що, у свою чергу, створює й суттєво збільшує комунікативні бар'єри. Дані досліджень підкреслюють зв'язок між селективним аутизмом і явищем соціофобії [16].

Серед українських досліджень це питання також прицільно вивчалось в період пандемії (Лисенко, Данилова, Очнєва, 2024), а також у зв'язку з актуальністю й необхідністю вивчається в період війни (Перцова, 2023). Їхні результати підтверджують збільшення кількості випадків соціофобії, що негативно впливає на можливість і налагодження вербального контакту. Саме в групі підлітків, які були учасниками дослідження, виявлено соціальну тривожність, у 65 % відмічається соціальна тривожність від легкого до дуже важкого ступеня [2, с. 68; 3].

Усі результати вищезазначених досліджень свідчать про важливість та актуальність ґрунтовного аналізу проблеми комунікативних бар'єрів і тривожності й детального дослідження психоемоційного стану підлітків із тяжкими порушеннями мовлення для формулювання стратегій і практичних рекомендацій надання кваліфікованої допомоги та психологічної підтримки для цієї категорії осіб із особливими освітніми потребами в період кризових викликів сучасності.

Висновки й перспективи подальших досліджень. Із вищезазначеного можемо зробити висновок, що актуальна кризова ситуація, викликана війною, суттєво впливає на розвиток комунікативних бар'єрів у підлітків із різним рівнем тривожності з тяжкими порушеннями мовлення, підвищуючи рівень стресу та травматизації, що потребує особливої уваги суспільства й фахівців. Важливо враховувати як об'єктивні, так і суб'єктивні чинники, що впливають на психоемоційний стан підлітків у цих умовах.

Війна є потужним стресогенним фактором, що суттєво впливає на психоемоційний стан підлітків, зокрема тих, хто має тяжкі порушення мовлення. Дослідження підтверджують, що переживання тривалої кризової ситуації викликає соціальну напруженість, страх, емоційне виснаження, що може спричинити зростання рівня тривожності й виникнення комунікативних бар'єрів. Особливу роль відіграють адаптаційні механізми особистості й рівень її резильєнтності.

Війна змушує багатьох підлітків змінювати місце проживання, що порушує звичне соціальне середовище й комунікативні зв'язки. Переміщення, вимушена зміна соціальних контактів та освітнього середовища призводять до адаптаційної кризи. Для підлітків із тяжкими порушеннями мовлення ці зміни можуть бути особливо складними, оскільки мовленнєві труднощі ускладнюють налагодження нових соціальних контактів, а також сприяють посиленню тривожності.

Вплив тривалого стресу та травматичного досвіду може призводити до регресу мовленнєвих навичок або появи нових мовленнєвих порушень. Заїкання, мутизм, соціальна тривожність та інші

форми комунікативних розладів стали більш поширеними серед підлітків під час війни. Дослідження виявили, що в дітей, які раніше не мали мовленнєвих труднощів, вони могли виникати внаслідок стресу.

Рівень психологічної стійкості підлітків залежить від якості підтримки родини, освітнього середовища й суспільства загалом. Важливим фактором є емоційний стан батьків і їхня здатність забезпечити дітям почуття безпеки. Травматичний досвід значущих дорослих може передаватися дітям, що посилює рівень тривожності в підлітків.

Дистанційне навчання, яке стало поширеним у зв'язку з війною, має як позитивні, так і негативні аспекти для підлітків із мовленнєвими порушеннями. З одного боку, цифрові засоби комунікації можуть полегшувати спілкування, зменшуючи мовленнєве навантаження, але, з іншого боку, відсутність безпосереднього контакту ускладнює розвиток комунікативних навичок. Дослідження показали, що тривале дистанційне навчання може спричиняти соціальну ізоляцію, що негативно позначається на психологічному стані підлітків.

Отже, результати дослідження підтверджують необхідність ґрунтовного аналізу кризової ситуації як предиктора розвитку комунікативних бар'єрів у підлітків із різним рівнем тривожності з тяжкими порушеннями мовлення.

Перспективи майбутніх наукових студій стосуватимуться створення структурної моделі дослідження комунікативних бар'єрів у підлітків із різним рівнем тривожності з тяжкими порушеннями мовлення й розроблення методики дослідження комунікативних бар'єрів і тривожності підлітків із тяжкими порушеннями мовлення.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Гнатюк О.В. Проблема навчання та адаптації молодших школярів в умовах воєнного стану. *Традиційні та інноваційні підходи до наукових досліджень*. Київ, 2022. С. 133–138. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/732433/1/Текст.pdf> (дата звернення: 23.02.2005).
2. Захист і підтримка ментального здоров'я українців в умовах воєнного стану: виклики і відповіді : монографія / НАПН України ; В. Г. Панок та ін. ; за ред. В. Г. Кременя. Київ, 2024. 188 с. DOI: <https://doi.org/10.32405/978-617-7118-51-9-2024-188> (дата звернення: 02.02.2025).
3. Лисенко І.П., Данилова А.С., Очнєва М.С. Соціофобія як результат соціальної ізоляції. *Слобожанський науковий вісник. Серія «Психологія»*. 2024. № 1. С. 100–105. DOI: <https://doi.org/10.32782/psyspu/2024.1.18>.
4. Наугольник Л. Психологія стресу : підручник. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. 324 с.
5. Омельченко Я.М. Значення типу реагування на стрес значимих дорослих у процесі формування стресостійкості особистості. *Психологічний часопис*. 2019. № 5 (12). С. 169–181. DOI: <https://doi.org/10.31108/1.2019.5.12>

6. Освіта під час війни: веб-сайт. URL: <https://sqe.gov.ua/osvita-pid-chas-viyni-prezentaciya-rezu/> (дата звернення: 24.02.2025).
7. Плєскач Б.В. Діагностика соціокультурної адаптації, модифікація методики Дж.Беррі. *Стратегічні напрямки розвитку науки: фактори впливу та взаємодії*. Суми : МЦНД, 2020. Т. 2. С. 123–127. URL: <https://ojs.ukrlogos.in.ua/index.php/mcnd/article/view/3019> (дата звернення: 01.03.2025).
8. Полякова В.І. До питання створення емоційно безпечного простору для дітей в умовах війни. *Психологічні виміри особистісної взаємодії суб'єктів освітнього простору* : збірник матеріалів V Між-нар. наук.-практ. конф., 22 квіт. 2022 р. Київ, 2022. С. 15–25.
9. Психологічна допомога дітям у кризових ситуаціях: методи і техніки: методичний посібник / З.Г.Кісарчук, Я.М.Омельченко, І.М.Біла, Г.П.Лазос ; за ред. З.Г.Кісарчук. Київ, 2015. 232 с.
10. Психологічне діагностування проявів адаптаційних розладів у суб'єктів освітнього простору в умовах воєнного стану і післявоєнного відновлення країни : практичний посібник / Н.В.Пророк та ін. Київ : Інститут психології імені Г.С.Костюка НАПН України, 2023. 220 с. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/737541/> (дата звернення: 29.01.2025).
11. Рібцун Ю.В. Психолого-педагогічна підтримка дітей із заїканням в умовах війни : навчально-методичний посібник. Київ : ФОП Цибульська В.О., 2023. 132 с.
12. Сердюк Л.З., Купрєєва О.І., Чиханцова О.А. Особистісні предиктори життєстійкості студентів з інвалідністю. *Українська психологія. XXI століття*. Київ : Інститут психології імені Г.С.Костюка НАПН України, 2023. С. 268–272. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/735227> (дата звернення: 12.02.2025).
13. Сторож О.В. Особливості адаптації дітей шкільного віку до навчання в умовах постійних тривог. *Габітус*. 2022. № 43. С. 89–94. URL: <http://habitus.od.ua/43-2022> (дата звернення: 10.02.2025).
14. Титаренко Т.М. Моє майбутнє залежить від мене: практики здорового сьогодення у воєнних і повоєнних умовах : монографія. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2024. 130 с.
15. Шістко Л.О. Особистісні детермінанти соціально-психологічної адаптивності дітей шкільного віку в умовах війни. *Габітус* 2022. № 43. С. 95–102. URL: <http://habitus.od.ua/journals/2022/43-2022/16.pdf> (дата звернення: 17.02.2025).
16. Refining the Classification of Children with Selective Mutism: A Latent Profile Analysis / S.L.Cohan, D.A.Chavira, E.Shipon-Blum et al. *J Clin Child Adolesc Psychol*. 2008. Vol. 37 (4). P. 770–784. DOI: <https://doi.org/10.1080/15374410802359759>
17. Grygorenko Z., Naydonova G. The concept of “Resilience”: history of formation and approaches to definition. *Public administration and law eview*. 2023. № 2. P. 76–88. DOI: <https://doi.org/10.36690/2674-5216-2023-2-76-88>.
18. War-induced stress and resources of socio-psychological resilience: A review of theoretical conceptualizations / V.Stepanenko et al. *Sociology: Theory, Methods, Marketing*. 2023. № 4. С. 22–39. DOI: <https://doi.org/10.15407/sociology2023.04.022>.
19. War-Related Life-Making Landscapes: Ukrainian Context / T.Tytarenko et al. *Journal of Loss and Trauma*. 2023. Vol.29(2).P.154–178. DOI:<https://doi.org/10.1080/15325024.2023.2256219>

ІЄРАРХІЧНА СТРУКТУРА ЦІННОСТЕЙ МАТЕРІВ, ЯКІ ВИХОВУЮТЬ ДІТЕЙ З ОРГАНІЧНИМ УРАЖЕННЯМ НЕРВОВОЇ СИСТЕМИ, ТА ЇЇ ВПЛИВ НА СУБ'ЄКТИВНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ

HIERARCHICAL STRUCTURE OF VALUES OF MOTHERS RAISING CHILDREN WITH ORGANIC NERVOUS SYSTEM INJURIES AND ITS INFLUENCE ON SUBJECTIVE WELL-BEING

Актуальність. Система життєвих цінностей є основою внутрішньої регуляції поведінки особистості, виступає важливим орієнтиром під час ухвалення, є джерелом мотивації. Особливої актуальності набуває ця тематика в контексті матерів, які виховують дітей з особливими потребами, через фізичні та психічні порушення. Система цінностей матері не лише формує її життєву позицію, а в умовах тривалого стресу, хронічної втоми, підвищеної відповідальності, постійної емоційної та фізичної включеності безпосередньо впливає на психологічну стійкість і суб'єктивне благополуччя. Система ціннісних орієнтацій може піддаватись трансформації під впливом особистісних переживань, досвіду материнства у складних умовах. Водночас цінності можуть виконувати адаптивну функцію, підтримувати матір у процесі прийняття нової реальності, прийняття дитини з діагнозом і збереження соціальної активності. Отже, дослідження ціннісної сфери матерів, які виховують дітей з особливими потребами, є важливим для розуміння механізмів психологічної адаптації та чинників, що впливають на збереження або підвищення суб'єктивного благополуччя. Такі резони і визначили мету даного дослідження.

Методологія. У роботі використано теоретико-методологічний аналіз. Емпіричне дослідження було здійснене за допомогою короткого багатовимірного опитувальника процвітання «PERMA-ПРОФАЙЛЕР» (адаптація О. Савченко та Д. Лавриненко) та методики Ш. Шварца PVQ «Портрет цінностей» (адаптація І. Семків). Для обробки отриманих даних були використані методи статистичного аналізу з використанням програми «Jamovi 2.3.28».

Результати. У статті розкрито поняття цінностей. Представлена ієрархічна структура цінностей матерів, які виховують дітей з органічним ураженням нервової системи, порівняно з матерями, які виховують дітей із психічними розладами та хромосомними аномаліями, та з матерями нормотипових дітей. Висвітлений рівень суб'єктивного благополуччя для кожної групи досліджуваних. Окреслено статистично значущі кореляційні зв'язки суб'єктивного благополуччя та життєвих цінностей.

Ключові слова: цінності, ціннісні орієнтації, діти з особливими потребами, суб'єктивне благополуччя.

Relevance. The system of life values is the basis of the internal regulation of the individual's behavior, serves as an important reference point when making decisions and is a source of motivation. This topic becomes particularly relevant in the context of mothers raising children with special needs due to physical and mental disorders. The mother's value system not only shapes her life position, but in conditions of prolonged stress, chronic fatigue, increased responsibility, constant emotional and physical involvement directly affects psychological stability and subjective well-being. The system of value orientations can undergo transformation under the influence of personal experiences, the experience of motherhood in difficult conditions. Values can also perform an adaptive function, supporting the mother in the process of accepting a new reality, accepting a child with a diagnosis and maintaining social activity.

Thus, research into the value sphere of mothers raising children with special needs is important for understanding the mechanisms of psychological adaptation and factors that influence the preservation or increase of subjective well-being. Such reasons determined the purpose of the current study.

Methodology. The paper uses theoretical and methodological analysis. The empirical study was carried out using a short multidimensional prosperity questionnaire «PERMA-PROFILER» (adaptation by O. Savchenko and D. Lavrynenko) and Sh. Schwartz's PVQ «Portrait of Values» methodology (adaptation by I. Semkiv). Statistical analysis methods using the Jamovi 2.3.28 program were used to process the obtained data.

Results. The article reveals the concept of values. The hierarchical structure of the values of mothers raising children with organic lesions of the nervous system is presented in comparison with mothers raising children with mental disorders and chromosomal abnormalities and with mothers of normotypical children. The level of subjective well-being for each group of subjects is highlighted. Statistically significant correlations between subjective well-being and life values are outlined.

Key words: value orientations, children with special needs, subjective well-being.

УДК 364.658-055.26: [159.922.76 + 616.8/.89]
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2025.71.37>

Пуденко І. В.

студент,
провідний фахівець Науково-практичного центру розвитку дітей та дорослих
Київський національний університет імені Тараса Шевченка

Виклад основного матеріалу. Проблема цінностей і ціннісних орієнтацій, як і проблема суб'єктивного благополуччя, за останнє десятиріччя набула особливої актуальності. Насамперед це пов'язано із глибокими соціальними змінами та динамічним розвитком різних сфер життєдіяльності людини в українському суспільстві. Такі трансформації зумовлюють необхідність переосмислення і оновлення ціннісних орієнтацій осо-

бистості. Особливо гостро ці зміни проявляються в родинях, де народжується дитина з особливими потребами. Життя родини після встановлення діагнозу дитини може змінитись докорінно – не лише в побутовому сенсі, а й на рівні світогляду. Часто це веде до формування нової системи цінностей і життєвих пріоритетів. Відомо, що система ціннісних орієнтацій може піддаватись трансформації під впливом особистісних переживань, досвіду

материнства в умовах підвищеного психологічного та фізичного навантаження.

Система життєвих цінностей є основою внутрішньої регуляції поведінки особистості, виступає важливим орієнтиром під час ухвалення рішень, є джерелом мотивації. Система цінностей матері, яка виховує дитину з органічним ураженням нервової системи, не лише формує її життєву позицію, а в умовах тривалого стресу, хронічної втоми, підвищеної відповідальності, постійної емоційної та фізичної включеності безпосередньо впливає на психологічну стійкість і суб'єктивне благополуччя загалом. У такому контексті саме ціннісні орієнтації можуть виступати ресурсом і опорою, що допомагає зберігати відчуття сенсу, стабільності та віри в майбутнє.

Згідно з теорією базових життєвих цінностей Ш.Шварца, цінності визначаються як бажані цілі, що виходять за межі конкретних ситуацій, мають різний рівень значущості та слугують керівними принципами в житті людини. На основі попередніх досліджень Ш.Шварц визначив сім ключових характеристик цінностей, як-от: 1) когнітивно-афективна природа – цінності є не лише переконаннями, але й тісно пов'язані з емоціями; 2) мотиваційна спрямованість – цінності пов'язані з бажаними цілями, які спонукають людину до дії; 3) універсальність – вони виходять за межі конкретних ситуацій і не обмежуються конкретними видами діяльності; 4) оціночна функція – цінності виступають стандартами оцінювання поведінки, поглядів, подій; 5) ієрархічна структура – цінності розташовані за ступенем важливості для людини й утворюють стійку систему; 6) неусвідомленість впливу – цінності впливають на щоденні рішення на підсвідомому рівні; 7) компромісність цінностей – людина у процесі ухвалення рішень вимушена балансувати та вибирати між кількома важливими цінностями [5, с. 107].

Цінності мають суб'єктивістську природу – не предмет сам собою є цінним, а особистість наділяє його значущістю та смыслом. Вони формуються на основі індивідуального досвіду, переконань, емоційного ставлення та соціального контексту, у якому зростає та розвивається людина. Отже, та сама річ або явище може мати абсолютно різну цінність для різних людей залежно від їхнього світогляду, життєвих обставин чи внутрішніх потреб. Цінності також змінюються із часом, трансформуються під впливом життєвих подій, зокрема кризових ситуацій, які змушують людину переосмислювати свої пріоритети та життєві орієнтири [3; 25].

Вибірка емпіричного дослідження налічує 166 осіб і складається із трьох груп: 1) експериментальної – матері, які виховують дітей з органічним ураженням нервової системи; 2) контрольної групи № 1 – матері, які виховують дітей із психічними розладами та вродженими аномаліями (вади розвитку), деформаціями, хромосомними порушеннями; 3) контрольної групи № 2 – матері нормотипових дітей.

З огляду на те, що матері з контрольної групи № 1 мають схожу з матерями з експериментальної групи життєву ситуацію, було ухвалено рішення ввести їх в емпіричне дослідження та виявити психологічні відмінності та подібності цих двох груп щодо питання суб'єктивного благополуччя матерів. Схожість життєвої ситуації цих груп полягає в тому, що в обох випадках матері приділяють значно більше часу та ресурсів догляду, лікуванню та реабілітації дитини з особливими потребами, ніж матері нормотипових дітей. Теоретичний аналіз дозволив нам виділити окремі відмінності двох груп за такими критеріями, як: 1) поведінкові проблеми в дітей. В експериментальній групі основною проблемою для матерів є низький розвиток навичок самообслуговування дитини або цілковита їх відсутність, тоді як у контрольній групі № 1 матері стикаються з неконтрольованою агресією, аутоагресією дитини, із проблемами комунікації та соціальної взаємодії дитини. Варто зазначити, для дітей з органічним ураженням нервової системи також характерні різноманітні розлади емоційно-вольової сфери та поведінки, які проявляються в емоційній збудливості, дратівливості, різкій зміні настрою або в сором'язливості, боязкості, загальмованості. Водночас спостерігається відносно низький рівень агресії [1, с. 119]; 2) рівень стресу. Матері експериментальної групи характеризуються тим, що в них стрес спричинений фізичними обмеженнями дитини (парези, порушення моторики, судоми), тоді як у матерів контрольної групи № 1 – порушеннями поведінки дитини (агресія, аутоагресія); 3) психологічне навантаження проявляється в експериментальній групі в безпорадності й у високому рівні фізичної втоми через потребу в постійному догляді та реабілітації, у контрольній групі № 1 – через відчуття стигматизації з боку суспільства та часті випадки емоційного вигорання через труднощі в соціалізації дитини та навчанні; 4) емоційний стан матері. Високий рівень тривожності спостерігається в обох групах матерів, але причини в них різні. В експериментальній групі вона пов'язана з постійними медичними процедурами, які має організовувати та забезпечувати матір, та пошуком фахівців високої кваліфікації, а в матерів контрольної групи – через непередбачуваність поведінки дитини [2, с. 155]. В обох випадках тривожність матерів підкріплюється почуттям провини за нездатність забезпечити дитині повноцінне життя та почуттям соціальної ізоляції матері. Високий ризик депресії в експериментальній групі через фізичну й емоційну перевтому та схильність до високого рівня фрустрації в матерів контрольної групи № 1 через відсутність видимого прогресу в лікуванні; 5) матері дітей з органічним ураженням нервової системи частіше відчувають оптимізм щодо майбутнього дитини, який пов'язаний із вірою в ефективність реабілітаційної терапії. Водночас матері дітей із психічними розладами та хромосомними аномаліями часто відчувають песимізм, який пов'язаний із відсутністю засобів, що можуть цілком вилікувати дитину.

Такий вибір контрольних груп у порівнянні з матерями експериментальної групи дозволить нам краще зрозуміти ієрархію структури цінностей матерів, які виховують дітей з органічним ураженням нервової системи, та ймовірний їхній вплив на суб'єктивне благополуччя матерів.

Експериментальна група складається із 89 осіб віком від 25 до 51 року та включає матерів, які виховують діток із такими діагнозами: G80 – ДЦП – 79,7 % (70 ос.), G81 – геміплегія – 5,6 % (5 ос.), G82 – параплегія та тетраплегія – 4,4 % (4 ос.), G91 – гідроцефалія – 3,4 % (3 ос.), по 1,1 % (1 ос.) – G05 – енцефаліт, Q75 – краніосиностоз, G83 – інші синдроми паралічу, G93 – інші ураження головного мозку, F09 – неуточнений органічний психічний розлад, G40 – епілепсія, Q87.2 – синдроми вроджених аномалій із переважним ураженням кінцівок. Вік дітей з органічним ураженням нервової системи перебуває в діапазоні 1–17 років.

Контрольна група № 1 складається із 34 осіб віком від 24 до 48 років. Із них 24 матері (70,4 %) виховують дітей із психічними розладами: F84 – розлади аутистичного спектра (47,1 %, 16 ос.), F80 – розлади мовлення (8,8 %, 3 ос.), F90 – гіперкінетичні розлади (5,8 %, 2 ос.), F71 та F79 – розумова відсталість (5,8 %, 2 ос.), одна особа (2,9 %), дитина якої має F20 – шизофренію. Інші 10 осіб (29,6 %) виховують дітей, які мають вроджені аномалії (вади розвитку), деформації та хромосомні порушення, а саме: Q04 – уроджені аномалії головного мозку (лісенцефалія, агенезія мозолистого тіла) – 8,7 % (3 ос.), Q90 – синдром Дауна (трисомія 21) – 8,7 % (3 ос.), Q93.5 – синдром Ангельмана – 8,7 % (3 ос.), Q92 – інші трисомії аутосом – 2,9 % (1 ос.). Вік дітей із психічними розладами та вродженими хромосомними порушеннями – від 1 до 16 років.

Контрольна група № 2 складається із 42 матерів віком від 27 до 51 року нормотипових дітей. Оскільки особливі зміни структури цінностей можуть виникнути не лише через хворобу дитини, пов'язану з органічним ураженням нервової системи, учасниці контрольної групи № 1 відповідали

на питання, чи проживають вони з дитиною з органічним ураженням нервової системи, дитиною з інвалідністю або з іншим діагнозом. Вік нормотипових дітей – від 9 місяців до 16 років.

Емпіричне дослідження ієрархії структури цінностей матерів, які виховують дітей з органічним ураженням нервової системи, проводилось за допомогою методики Ш.Шварца PVQ «Портрет цінностей» (адаптація І.Семків). Це психодіагностичний інструмент, призначений для вивчення індивідуальних ціннісних орієнтацій на основі базових людських цінностей. Методика призначена для вивчення змін у ціннісних орієнтаціях осіб, що відбуваються під впливом суспільних трансформацій і життєвих труднощів [4, с. 19]. Методика складається із 40 запитань, які описують персонажа в життєвій ситуації. Респонденту пропонується порівняти себе із цим персонажем, оцінити цю подібність за 6-тибальною шкалою, де «дуже подібна» – 6 балів, «зовсім не така, як я» – 1 бал. Результати опитування підраховуються за формулами до кожної з десяти шкал методики (конформізм, традиції, доброзичливість, універсальність, самостійність, стимуляція, гедонізм, досягнення, влада, безпека). Та цінність, яка набирає найбільшу кількість балів, є для людини провідною, спрямовує її діяльність і творчість.

Результати емпіричного дослідження свідчать, що є окремі розбіжності між ієрархією цінностей експериментальної та двох контрольних груп (таб. 1). Двома панівними цінностями для всіх груп досліджуваних є безпека та самостійність.

Безпека виступає мотиваційною ціллю. Люди, які орієнтуються на таку цінність у своєму житті, намагаються уникати небезпечних, підозрілих місць і нестабільних, неоднозначних ситуацій. Для них надважлива не лише власна безпека, а й безпека близьких людей і спокій у всіх сферах життя загалом. З огляду на те, що такі високі показники спостерігаються як в експериментальній, так і у двох контрольних групах, ми не можемо стверджувати, що підвищений рівень відчуття безпеки матерів пов'язаний із вихованням дитини

Таблиця 1

Ієрархія цінностей матерів

Ієрархія цінностей	Експериментальна група	Контрольна група № 1	Контрольна група № 2
1	Самостійність	Безпека	Безпека
2	Безпека	Самостійність	Самостійність
3	Доброзичливість	Доброзичливість	Гедонізм
4	Універсальність	Універсальність	Стимуляція
5	Стимуляція	Влада	Досягнення
6	Влада	Стимуляція	Влада
7	Гедонізм	Гедонізм	Універсальність
8	Традиції	Досягнення	Конформізм
9	Досягнення	Традиції	Традиції
10	Конформізм	Конформізм	Доброзичливість

Експериментальна група – матері, які виховують дітей з органічним ураженням нервової системи, контрольна група № 1 – матері, які виховують дітей із психічними розладами та хромосомними порушеннями, контрольна група № 2 – матері нормотипових дітей.

з особливими потребами, майбутнє якої є непрогнозованим. Імовірно, такі показники можуть бути пов'язаними з нестабільною ситуацією у країні, де є щоденна загроза життю та здоров'ю, своєму та близьких людей.

Самостійність – це одна з основних цінностей, згідно з теорією Ш. Шварца, яка відображає прагнення людини бути незалежною у своїх думках і діях. У життєвих виборах людина орієнтується на свої внутрішні переконання та істинні бажання, не керується впливом зовнішніх авторитетів чи суспільного тиску. Високий щабель в ієрархії цінностей опитуваних матерів свідчить про те, що вони мають внутрішню опору, яка допомагає зберігати стабільність у складних життєвих ситуаціях.

На третій і четвертій позиціях ієрархії цінностей в експериментальній і контрольній групі № 1 опинилися «доброзичливість» і «універсалізм», що підтверджує подібність цих груп та відрізняє від матерів нормотипових дітей. Оскільки дані цінності розташовані в контрольній групі № 2 на 7 (універсалізм) і 10 (доброзичливість) позиціях. Таку різницю можна пояснити за допомогою розкриття сутності цінностей.

Доброзичливість – це цінність, основою якої є турбота про добробут і гармонійні стосунки із близькими. Особи, у яких у пріоритеті дана цінність, вирізняються високим рівнем емпатії, готовністю допомогти, надійністю у стосунках і глибоким почуттям відповідальності за близьких. Їхня поведінка мотивується внутрішньою потребою піклуватися. Такі досить високі показники в матерів, які виховують дітей з особливими потребами, – очікувані. Такі матері у зв'язку з важким захворюванням дитини набули навичку готовності до самопожертви заради блага дитини, виступають емоційною опорою для них.

Універсалізм – це цінність, яка відображає глибоке прагнення до розуміння, прийняття та захисту всіх людей, незалежно від їхніх відмінностей. Матері особливих дітей майже не щодня стикаються з несправедливістю, неприйняттям, нерозумінням, стигматизацією з боку суспільства щодо їхніх дітей і них самих. Тому їхніми життєвими принципами є толерантність, рівність і повага до кожної людини. Вони вірять у цінність кожної людини, незалежно від фізичних чи психічних можливостей, вони обстоюють права своїх дітей, часто вимагають забезпечення інклюзивності в публічних просторах, не рідкістю є їхня активна участь у громадських ініціативах, соціальних проєктах, де необхідна підтримка інших батьків, які виховують дітей з особливими потребами.

На п'ятій і шостій позиціях ієрархії цінностей в експериментальній групі розташовані цінності «стимуляція», «влада», у контрольній групі № 1 – «влада», «стимуляція», у контрольній групі № 2 – «досягнення» та «влада».

Стимуляція – це потреба в постійній новизні, динаміці, емоційному піднесенні й активному життєвому ритмі. В основі цінності «стимуляція»

лежить біологічна потреба в активації нервової системи. Цінність стимуляції для матерів дітей з особливими потребами проявляється по-особливому, як психологічний механізм підтримки власної життєвої енергії, протидії емоційному виснаженню та монотонності повсякденного догляду. У таких жінок часто постає потреба у виході за межі буденності. Вони шукають нового досвіду, намагаються вийти за межі «материнства», часто мають активну соціальну позицію. Усе це вони роблять для психологічної саморегуляції.

Влада – як цінність, що відображає прагнення впливати на події, контролювати ситуацію. У класичному розумінні ця цінність асоціюється з керівними посадами, матеріальними статками та високим соціальним статусом. Для жінок, які виховують дітей з особливими потребами, ця цінність набуває глибшого сенсу, полягає в потребі мати вплив на важливі для життя дитини процеси. Вони часто обстоюють свої права в медичних закладах, освітніх закладах і державних установах, тому для них важливо мати впевненість, рішучість і авторитетність. Така форма власності може стати варіантом психологічної компенсації – відчуття контролю хоча б у тій сфері, де це можливо. Показники цінності «влада» не мають великих розбіжностей між експериментальною та двома контрольними групами. Хоча жінки нормотипових дітей не мають необхідності виборювати права на соціальну підтримку для дитини чи інклюзивності освітніх закладів для дитини з особливими потребами, але як прояв ментальності української жінки це відображається у прагненні обстоювати свої права та права дитини, підтверджувати ґендерну рівність, досягати високого соціального статусу.

Особливо цікавими для нас виявились позиції цінності «гедонізм» як одного з важливих чинників суб'єктивного благополуччя. У матерів нормотипових діток ця цінність розташована на значно вищій позиції (3), ніж у матерів, які виховують дітей з особливими потребами (7). Гедонізм – прагнення до насолоди, комфорту, приємних емоцій і чуттєвого задоволення. Люди, орієнтовані на гедонізм, цінують відпочинок, розваги, гармонійні стосунки, гарне емоційне самопочуття, усіма силами намагаються задовольнити ці потреби. Результати дослідження підтверджують, що гедоністичні цінності значно знижуються у структурі особистісних пріоритетів в умовах материнства дітей з особливими потребами, в умовах важких життєвих ситуацій. Такі матері рідше фокусуються на задоволенні власних потреб, оскільки значну частину їхнього часу, енергії та уваги потребує догляд за дитиною. Такий низький рейтинг гедоністичних цінностей серед матерів дітей із фізичними або психічними обмеженнями є не свідченням відсутності потреби в задоволенні, а радше наслідком вимушеної самопожертви, нестачі ресурсів, соціальної підтримки та часу.

Досягнення – це цінність, яка полягає у прагненні до особистого успіху та реалізації влас-

ного потенціалу. Людям, у яких домінантною є ця цінність, важливо досягати поставлених цілей, особистісної та професійної самореалізації. Для матерів, які виховують діток з органічним ураженням нервової системи, ця цінність не є домінантною, на відміну від матерів нормотипових дітей. Їхні досягнення не вимірюються матеріальними статками та соціальним статусом. Їхні досягнення полягають в іншому: навчити дитину навичок самообслуговування, добитись позитивної динаміки в лікуванні дитини та можливості відвідувати середньостатистичний садок і школу, знайти досвідченого фахівця та пройти ефективний реабілітаційний курс. Але в соціальному середовищі такі щоденні важливі досягнення для матерів дітей із фізичними обмеження не вважаються досягненнями та знецінюються. Через стереотипне трактування досягнень таких матерів вимушено спотворюється уявлення про успішність і самореалізацію. Цінність «досягнення» для жінок експериментальної групи розташована на передостанній позиції (9 із 10), для матерів із контрольної групи № 1 – на 8 позиції. «Досягнення» у контрольній групі № 2 опинилося значно вище, ніж в експериментальній і контрольній групі № 1, оскільки матері нормотипових дітей менше зв'язані обов'язками щодо догляду за дитиною і мають більше можливостей для досягнення поставлених цілей та самореалізації. Їхні діти не потребують постійної присутності матері, вони можуть відвідувати садочки та школи, оскільки здатні самостійно переміщатись і обслуговувати себе. Така відмінність дає нам підтвердження, що система особистісних цінностей змінюється під впливом важких життєвих умов і досвіду материнства дитини з інвалідністю.

У всіх трьох групах емпіричного дослідження цінності «традиції» та «конформізм» опинилися на останній позиції ієрархії цінностей. Це цінності, на які матері найменш орієнтовані. Цінність «конформізм» виражається у прагненні жити відповідно до соціальних норм, очікувань і правил. Для таких людей важливо бути ввічливим, дисциплінованим, уникати дій, які можуть викликати осуд або спричинити дискомфорт іншим. Низький рівень орієнтації на конформізм серед матерів може бути зумовлений необхідністю постійно захищати права своїх дітей, добиватись доступності лікувально-реабілітаційної терапії, а також високим рівнем автономії, що й було підтверджено нашим дослідженням, оскільки цінність «самостійність» посіла одну з перших позицій структури цінностей матерів. Цінність «традиції» полягає в шануванні культурних, релігійних, родинних звичаїв і правил. У традиційному сприйнятті дитина має відповідати нормам, розвиватись за стандартами, а матір повинна бути ідеальною, що створює внутрішній конфлікт у матерів. Багато традиційних установ не враховують дитину з особливими потребами і часто стигматизують такі родини. Тому такі результати є очікува-

ними, свідчать вони не про відсутність духовності чи моралі, а радше про готовність критично переосмислювати норми та правила, які передаються з покоління в покоління.

Отже, результати дослідження свідчать, що ієрархії цінностей матерів, які виховують діток з органічним ураженням нервової системи, та матерів, які виховують діток із психічними розладами та хромосомними аномаліями, мають багато спільного та різке відрізняються від структури цінностей матерів нормотипових діток, що підтверджує нашу гіпотезу.

Суб'єктивне благополуччя досліджувалось за допомогою шкали «добробут» із короткого багатовимірного опитувальника процвітання «PERMA-ПРОФАЙЛЕР» (адаптація О. Савченко та Д. Лавриненко).

Результати дослідження свідчать (таб. 2), що рівень суб'єктивного благополуччя в матерів нормотипових дітей дещо вищий, ніж у матерів, які виховують дітей з особливими потребами. Як в експериментальній, так і в контрольній групі № 2 переважає середній рівень добробуту (58,4 і 61,8% відповідно). Тоді як жінки із контрольної групи № 2 розподілились майже порівно на середньому (47,6%) та високому (45,2%) рівнях.

Таблиця 2
Рівень суб'єктивного благополуччя

	Експериментальна група, %	Контрольна група № 1, %	Контрольна група № 2, %
Низький рівень	13,5	29,4	7,1
Середній рівень	58,4	61,8	47,6
Високий рівень	28,1	8,8	45,2

Представлені результати дозволяють нам стверджувати, що жінки, які мають особливий досвід материнства й виховують дітей із фізичними або психічними порушеннями, менше відчувають задоволеність від життя, унаслідок вимушеної самопожертви, хронічної втоми та тривалого стресу.

Найбільший показник низького рівня добробуту (29,4%) представлений у контрольній групі № 1. Це може бути пов'язано з тим, що матері, які виховують дітей із психічними розладами або хромосомними порушеннями, мають менш оптимістичне бачення майбутнього своїх дітей, оскільки немає підтверджених ефективних методів лікування, здатних забезпечити цілковите одужання.

Дослідження релевантних зв'язків між суб'єктивним благополуччям (шкала «добробут» із «PERMA-ПРОФАЙЛЕР») і ціннісними орієнтаціями дозволило нам виявити сильно виражений, виражений і слабкий зв'язок.

Таблиця 3

Релевантні зв'язки між суб'єктивним благополуччям і ціннісними орієнтаціями

Сильно виражений зв'язок	Виражений зв'язок	Слабкий зв'язок
Самостійність	Стимуляція	Гедонізм
0,387***	0,235**	0,196*
Досягнення	Універсалізм	Влада
0,282***	0,214**	0,156*
	Доброзичливість	
	0,206**	

Згідно з результатами, представленими в таблиці 3, сильно виражений зв'язок був виявлений між добробутом і цінностями «самостійність» ($r = 0,387$; $p < 0,001$) та «досягнення» ($r = 0,282$; $p < 0,001$). Що краще в матері розвинене прагнення до автономії та досягнення, то вище в неї рівень суб'єктивного благополуччя. Для матерів у складних життєвих ситуаціях самостійність стає джерелом сили. Це підтримує впевненість, самооцінку та внутрішній контроль. Усе це підвищує рівень добробуту. Кожне досягнення (навіть маленьке) стає великою перемогою для матерів особливих діток, що дає відчуття контролю над життям, ефективності та цінності власної ролі.

Виявлено виражений кореляційний зв'язок між добробутом і цінністю: 1) «стимуляція» ($r = 0,235$; $p < 0,002$), що свідчить про те, що для матерів, які прагнуть до новизни, активності, саморозвитку та змін у житті, відіграє функцію «емоційного підживлення» в умовах хронічного навантаження, вони мають вищий рівень суб'єктивного благополуччя; 2) «універсалізм» ($r = 0,214$; $p < 0,006$). Матері, які надають великого значення толерантності, мають широкий світогляд, емпатію, уміють розуміти та приймати різноманітність, займають активну позицію в підтримці інших родин і відчувують сенс від того, що допомагають змінювати світ на краще, відчують життєву задоволеність і емоційне благополуччя; 3) «доброзичливість» ($r = 0,206$; $p < 0,008$). Матері, які орієнтуються на доброзичливість, мають глибокі міжособистісні стосунки, часто відчують емоційну підтримку у відповідь, залучені у взаємодопомогу, що створює відчуття цінності себе, почуваються щасливішими, емоційно стабільнішими та кориснішими, а це підвищує рівень суб'єктивного благополуччя.

У процесі дослідження було встановлено, що між добробутом і цінністю «гедонізм» ($r = 0,196$; $p < 0,012$) існує слабкий, але статистично значущий позитивний кореляційний зв'язок. Дещо неочікуваним для нас став слабкий кореляційний зв'язок із цінністю «гедонізм». Прагнення до задоволення, комфорту та приємних емоцій асоціюється з вищим рівнем добробуту, але для матерів, які виховують дітей з особливими потребами, як зазначалось вище, воно не є провідним. Імовірно, це пов'язано

з тим, що обставини догляду за дитиною з фізичними або психічними розладами значно обмежують можливість для реалізації потреб у відпочинку, розвагах і емоційному комфорті, отже, ця сфера має менший вплив на загальне відчуття благополуччя. Водночас наявність слабого зв'язку може вказувати на те, що навіть незначні епізоди задоволення позитивно позначаються на емоційному стані матері та мають вплив на суб'єктивне благополуччя.

Слабкий кореляційний зв'язок між добробутом і цінністю влади ($r = 0,156$; $p < 0,045$) може свідчити про те, що для частини досліджуваних матерів важливим є відчуття контролю над подіями, самоствердження та вплив на соціальне середовище. Хоча цінність «влада» займає середні щаблі в ієрархії цінностей матерів, деякий рівень упевненості у власній позиції та можливості впливати на ситуацію може сприяти підвищенню суб'єктивного благополуччя.

Висновки. Результати емпіричного дослідження показали, що є деякі розбіжності між ієрархією цінностей експериментальної та двох контрольних груп. Двома панівними цінностями для всіх груп досліджуваних є «безпека» та «самостійність». «Доброзичливість» і «універсалізм» більш важливі для матерів, які виховують діток із фізичними або психічними дисфункціями, ніж для матерів нормотипових діток. Цінність «досягнення» у матерів дітей з особливими потребами посадає останні місця в ієрархії цінностей, на відміну від матерів нормотипових дітей, в ієрархії яких дана цінність посіла середнє місце. Матері, які не обмежені доглядом за дитиною з особливими потребами, мають більше прагнення до гедонізму, ніж жінки, які мають особливих діток. Цінності «традиції» та «конформізм» не мають значущих відмінностей у всіх трьох групах досліджуваних.

Рівень суб'єктивного благополуччя в матерів, які виховують дітей з особливостями, дещо нижчий, ніж у матерів нормотипових дітей. Найнижчі показники в матерів, які виховують діток із психічними розладами та хромосомними аномаліями.

Виявлені статистично значущі кореляційні зв'язки між добробутом і деякими цінностями: сильно виражені зв'язки із цінностями «самостійність» і «досягнення»; виражені зв'язки із цінностями «стимуляція», «універсалізм» і «доброзичливість»; слабкі зв'язки із цінностями «гедонізм» і «влада».

У перспективі дослідження – подальші пошуки психологічних і соціальних чинників суб'єктивного благополуччя матерів, які виховують дітей з органічним ураженням нервової системи.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Завітренко Д., Барбулат М., Завітренко А. Особливості інтелектуального розвитку дітей із церебральним паралічем. *Інноваційна педагогіка* : науковий журнал ; Причорноморський науково-дослідний

інститут економіки та інновацій. Одеса : Гельветика, 2019. № 13(2). С. 117–120.

2. Корнієнко І., Скопа С. Особливості прояву рівня стресу в матерів дітей із затримкою психічного розвитку. *Український психологічний журнал* : збірник наукових праць ; Київський національний університет імені Тараса Шевченка. 2020. № 2 (14). С. 151–170.

3. Лешенок У. Емпірична ідентифікація політичних орієнтацій на основі життєвих цінностей

в українському суспільстві : дис. ... канд. соціол. Наук : 22.00.02. Київ, 2020. 192 с.

4. Субашкевич І. Формування ціннісно-сислової сфери студентів педагогічних спеціальностей засобами медіапсихологічних технологій : практичний посібник. Львів : Растр-7, 2016. 60 с.

5. Schwartz S.H., Cieciuch J. Chapter 8 Values. *The ITC International Handbook of Testing and Assessment*. Oxford university press, 2016. P. 106–119.

DETERMINANTS OF DECISION-MAKING BY MILITARY PERSONNEL IN CRISIS SETTINGS: RESULTS OF A BASELINE STUDY

ДЕТЕРМІНАНТИ УХВАЛЕННЯ РІШЕНЬ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦЯМИ У КРИЗОВИХ СИТУАЦІЯХ: РЕЗУЛЬТАТИ КОНСТАТУВАЛЬНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ

This study investigates the key psychological, situational, and organisational determinants influencing military decision-making in high-stakes environments. The research is grounded in the increasing complexity of modern warfare, where decentralised decision-making, asymmetric threats, and unpredictable operational conditions place significant cognitive and emotional demands on military personnel. Despite extensive theoretical studies, empirical research quantifying the determinants shaping individual decision-making under crisis conditions remains limited. This survey-based baseline study involved 699 military personnel, including members of the State Border Guard Service of Ukraine. Following data cleaning, 696 valid responses were analysed. The research utilised a binary-response questionnaire structured into seven thematic blocks, covering stress factors, emotional states, external influences, leadership, and environmental constraints. A pilot study ($n = 63$) confirmed the questionnaire's reliability (Cronbach's $\alpha = 0,925$, McDonald's $\omega = 0,931$). Pearson's correlation analysis identified significant relationships between leadership trust, operational constraints, and psychological stressors. The strongest correlation ($r = 0,532$, $p < 0,000000000207$) was found between Lack of Trust in Leaders and Feeling Underappreciated by Command, indicating leadership's critical role in decision-making effectiveness. Other key determinants included limited visibility, lack of safe zones, and unit coordination issues, which significantly influenced decision confidence. The findings underscore the need for enhanced crisis decision-making training. Only 39,3% of personnel had received formal training, highlighting gaps in psychological resilience programmes and situational awareness training. This study recommends the implementation of structured resilience and leadership training, cognitive stress management training, and enhanced coordination strategies to optimise decision-making performance in crisis settings.

Key words: military decision-making, psychological resilience in crisis conditions, situational awareness and leadership effectiveness, operational stress and cognitive performance, crisis management in military operations.

У дослідженні виокремлено ключові психологічні, ситуаційні й організаційні детермінанти, що впливають на ухвалення рішень військовослужбовцями в умовах підвищеного

ризиків. Дослідження зумовлене зростанням складності сучасної війни, де децентралізоване ухвалення рішень, асиметричні загрози та непередбачувані оперативні умови створюють значні когнітивні й емоційні навантаження на військовослужбовців. Попри наявність значної кількості теоретичних досліджень, кількість емпіричних досліджень, які кількісно оцінюють детермінанти, що формують індивідуальне ухвалення рішень у кризових ситуаціях, залишається обмеженою. Дане констатувальне опитування охопило 699 військовослужбовців Державної прикордонної служби України. Після фінальної вибірки було проаналізовано 696 валідних відповідей. У дослідженні використовувався бінарний опитувальник, структурований у сім тематичних блоків, які охоплювали чинники стресу, емоційні стани, зовнішні впливи, лідерство й екологічні обмеження. Пілотне дослідження ($n = 63$) підтвердило надійність опитувальника (α Кронбаха = 0,925, ω Макдональда = 0,931). Кореляційний аналіз Пірсона виявив значущі взаємозв'язки між довірою до лідерства, оперативними обмеженнями та психологічними стресовими чинниками. Найсильніша кореляція ($r = 0,532$, $p < 0,000000000207$) була зафіксована між оцінюваними чинниками «Відсутність довіри до лідерів» і «Відчуття недооцінення командуванням», що підкреслює критичну роль лідерства в ефективності ухвалення рішень. Інші ключові детермінанти включали обмежену видимість, відсутність безпечних зон і проблеми координації підрозділів, які значно впливали на впевненість в ухваленні рішень. Результати підкреслюють необхідність удосконалення навчальних програм з ухвалення рішень у кризових ситуаціях, беручи до уваги той з'ясований факт, що лише 39,3% військовослужбовців пройшли спеціальні тренінги з ухвалення рішень у кризових ситуаціях. За результатами дослідження рекомендується впровадження структурованих тренінгових програм з лідерства, управління когнітивним стресом та підвищення координаційних стратегій для оптимізації процесу ухвалення рішень у кризових умовах.

Ключові слова: ухвалення рішень військовослужбовцями, психологічна стійкість у кризових ситуаціях, ситуаційна обізнаність і ефективність лідерства, оперативний стрес і когнітивна продуктивність, управління кризовими ситуаціями у воєнних операціях.

UDC 355.4:159.947:351.86
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2025.71.38>

Rudnytskyi A. V.
Postgraduate Student
Drahomanov Ukrainian State University

Decision-making under crisis conditions is a fundamental challenge for military personnel, as rapid and effective choices can determine mission success and personnel survival. Crisis situations in military operations are characterised by high uncertainty, time constraints, and extreme psychological and physical stress, which significantly impact cognitive processes and decision-making abilities [1; 5]. The relevance of

studying the determinants of decision-making among military personnel stems from the growing complexity of modern warfare, the increasing role of asymmetric threats, and the heightened reliance on decentralised decision-making by individual soldiers and unit leaders [6; 7].

A number of studies pay emphasise on the fact that decision-making in combat environments is impacted

by a combination of psychological, situational, and organisational determinants [2–4; 10]. Psychological factors include stress resilience, cognitive overload, fatigue, and post-traumatic stress disorder (PTSD), all of which might change the perception, assessment of the risk, and the speed of reaction [5; 6]. Situational determinants involve environmental stressors such as hostile fire, limited visibility, and communication failures, which create uncertainty and influence negatively judgment accuracy [7]. Additionally, leadership, trust in command, and group dynamics within units are the prerequisites of conscious decision-making under combat stress [8; 9]. Despite extensive research on general military decision-making, there is a lack of empirical studies focused specifically on the determinants which can be quantifiably measured and which influence individual decision-making under crisis conditions.

The *purpose* of this baseline study is to identify key psychological, situational, and organisational factors that shape decision-making under crisis conditions and evaluate their interdependencies using correlation. The aim to contribute to the development of evidence-based strategies and training programmes to enhance decision-making performance in high-risk military environments.

This study methodology employed a survey-based baseline research design and the survey initially involved 699 respondents from the State Border Guard Service of Ukraine with exclusion of three invalid responses from individuals diagnosed with Post-Traumatic Stress Disorder (PTSD) to prevent potential biases related to cognitive and emotional impairments associated with PTSD. The survey questionnaire was initially designed in Ukrainian by the author of the research and was distributed in a paper-based format. The questionnaire was structured into seven thematic blocks, each covering a different area, such as: a) stress factors (combat exposure, time pressure, responsibility); b) emotional states (anxiety, panic, lack of confidence); c) external factors (communication barriers, logistical challenges); d) psychological factors (motivation, cognitive overload, training level); e) physical factors (fatigue, injuries, environmental exposure); f) leadership and teamwork (trust in leadership, group cohesion); g) external environment (battlefield conditions, unpredictability). Each block of this data collection instrument contained 14 multiple-choice items, where items 1–13 were closed-ended questions assessing the presence of specific determinants, and item 14 was an open-ended question for qualitative responses. Since no respondents provided answers to the question 14 in all questionnaire blocks, these items were omitted from the analysis. The questionnaire used a binary response format, with 1 indicating “Yes” (the factor was chosen by the respondent) and 0 indicating “No” (the factor was not chosen by the respondent). Before full-scale use of this survey questionnaire, a pilot study was conducted with 63 military personnel to evaluate the questionnaire’s reliability. Internal

consistency (reliability analysis) of the questionnaire was assessed using Cronbach’s α and McDonald’s ω , calculated via *Jamovi* desktop software (Version 2.2.5; <https://www.jamovi.org/>). The results showed significant reliability with Cronbach’s $\alpha = 0,925$, McDonald’s $\omega = 0,931$ ($M = 0.214$; $SD = 0.140$) which indicated a high degree of internal consistency, confirming that the questionnaire items effectively measured the intended constructs.

To collect data, the survey was distributed randomly among the military personnel of the State Border Guard Service of Ukraine. The data drawn from the survey were analysed using descriptive statistical analysis to summarise demographic and response distributions followed by the correlation analysis (Pearson’s r) to explore relationships between determinants. All analyses were performed using *Jamovi* statistical tool to ensure robust and replicable results. The ethical research standards of informed consent, anonymity, and voluntary involvement were followed in this study. The adherence to accepted ethical norms was ensured by informing the participants about the objectives of this study, their right to withdraw at any stage without any consequences, and the confidentiality of their responses before taking the survey.

The results of descriptive statistical analysis, specifically based on the demographic characteristics of the respondents, showed that the age distribution of respondents ranged from 19 to 52 years, with a mean age of 32,4 years ($SD = 6,2$) and the average length of military service being 8,7 years ($SD = 5,1$), which reflected a mix of experienced and relatively new personnel. In terms of distribution of the military rank and participation in combat operations, the majority of respondents held junior and mid-level ranks, with a smaller proportion in senior positions, 47,5 % of whom reported active participation in combat operations, while 52,5 % had no direct combat experience. Training in crisis decision-making was reported by 39,3 % of participants, indicating that a relatively low, proportion of personnel had received structured preparation for high-stress scenarios. With regard to response distribution, it was noticed that the most frequently reported situational determinants affecting decision-making included limited visibility (46,1 %), inability to coordinate between units (47,2 %) and lack of safe zones for rest (47,2 %). Among psychological determinants, the most prominent factors were lack of confidence in decisions (46,1 %) and feeling underappreciated by command (53,3 %). Organisational determinants were also significant, particularly: a) lack of trust in leadership (53,3 %). In our view, the presence of these high-response factors suggested that both psychological and environmental stressors were primary constraints on effective decision-making in crisis conditions. The above findings also suggested key observations and implications. These are as follows:

1. *Age and Experience Disparities*: The relatively young mean age of 32,4 years, combined with an average of 8,7 years in service, suggests that

decision-making personnel often have substantial military experience. However, more than half of the respondents (52,5 %) lacked combat experience, which could affect real-world decision-making under crisis conditions.

2. *High Psychological Pressure:* Lack of confidence in decisions (46,1 %) and perceived underappreciation by leadership (53,3 %) indicate potential morale issues and cognitive burdens that may affect military personnel's ability to make rapid and effective decisions.

3. *Operational Constraints:* Environmental and coordination challenges (limited visibility, lack of safe zones, and inter-unit coordination difficulties) were frequently reported, pointing to structural issues that could hinder battlefield decision-making.

4. *Training Limits:* Only 39,3 % of respondents had undergone formal crisis decision-making training, suggesting that expanding such training programmes could improve operational effectiveness.

Building on the descriptive findings that highlighted key psychological, situational, and organisational determinants influencing decision-making, we conducted Pearson's correlation analysis to explore the strength and significance of relationships between these determinants, as visualised in Figure 1 and detailed in Table 1 below.

The Pearson correlation analysis provided valuable insights into the interrelationships between psychological, situational, and organisational

determinants affecting military personnel's decision-making under crisis conditions. The correlation matrix (Figure 1) and Table 1 indicate that several key determinants exhibit moderate to strong correlations ($|r| > 0,3$ many of which are statistically significant ($p < 0,001$), highlighting crucial patterns in decision-making influences.

With respect to the role of leadership and command influence, one of the most prominent findings is the strong correlation ($r = 0,532, p < 0,000000000207$) between LCR_2 (Lack of Trust in Leaders) and LF_2 (Feeling Underappreciated by Command). This suggests that military personnel who perceive a lack of trust in leadership also feel undervalued, which may contribute to reduced morale, decision hesitancy, and lower operational efficiency. Similarly, LCR_3 (Commander Inability to Organise) correlates with LF_4 (Lack of Clear Instructions) ($r = 0,397, p < 0,0000015$), reinforcing the notion that leadership deficiencies create ambiguity, impacting decision-making confidence. Additionally, the correlation between LCR_12 (Lack of Leader Example) and LF_7 (Insufficient Training) ($r = 0,359, p < 0,0000159$) further underscores the importance of effective leadership in decision-making preparedness. These findings suggest that enhanced leadership training and structured command support systems could mitigate uncertainty and improve decision-making performance.

From the perspective of environmental and situational constraints, among the situational

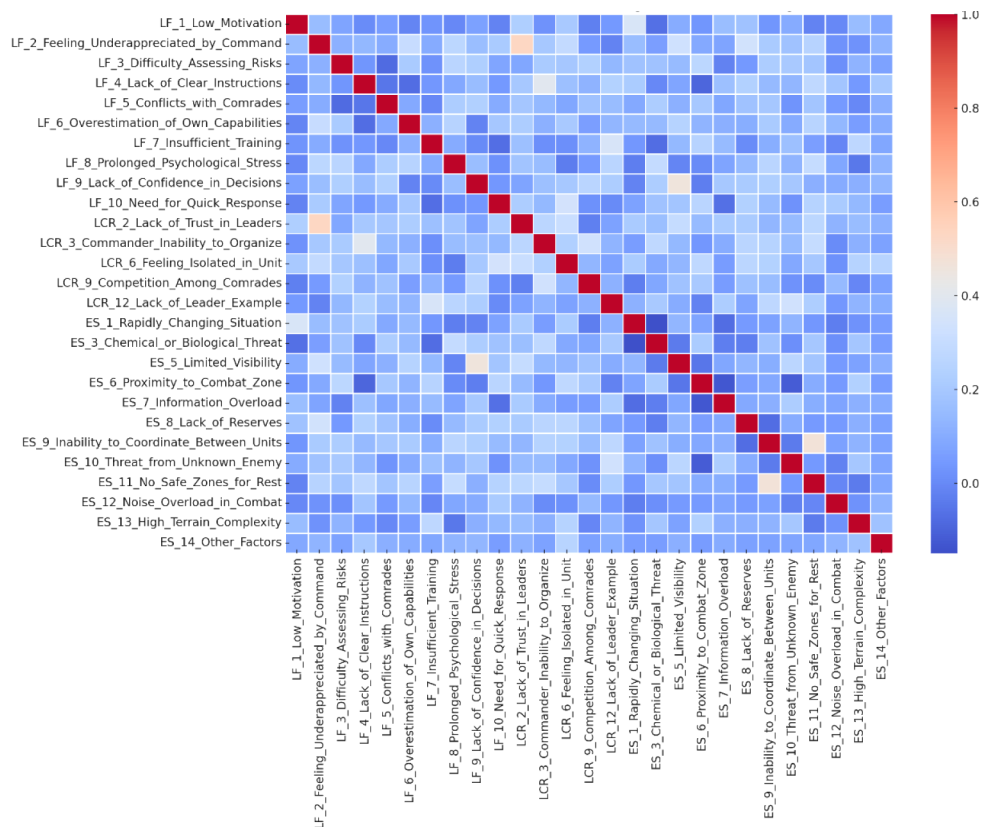


Figure 1. Correlation Matrix (Heatmap) of Psychological, Situational, and Organisational Determinants from the Survey Influencing Military Decision-Making in Crisis Conditions

Table 1

Correlations of Key Determinants (The Threshold of $|R| > 0,3$ * (see the Note)

	Variable 1		Variable 2	Correlation Coefficient, R	p
1	LCR_2_Lack_of_Trust_in_Leaders	↔	LF_2_Feeling_Underappreciated_by_Command	0,532	0,000000000207
2	ES_11_No_Safe_Zones_for_Rest	↔	ES_9_Inability_to_Coordinate_Between_Units	0,472	0,00000000573
3	ES_5_Limited_Visibility	↔	LF_9_Lack_of_Confidence_in_Decisions	0,461	0,0000000141
4	LCR_3_Commander_Inability_to_Organize	↔	LF_4_Lack_of_Clear_Instructions	0,397	0,0000015
5	LF_1_Low_Motivation	↔	ES_1_Rapidly_Changing_Situation	0,363	0,0000125
6	LF_7_Insufficient_Training		LCR_12_Lack_of_Leader_Example	0,359	0,0000159
7	LF_10_Need_for_Quick_Response	↔	LCR_6_Feeling_Isolated_in_Unit	0,344	0,000038
8	LF_2_Feeling_Underappreciated_by_Command	↔	ES_8_Lack_of_Reserves	0,336	0,0000589
9	LCR_12_Lack_of_Leader_Example	↔	ES_10_Threat_from_Unknown_Enemy	0,335	0,000061
10	LCR_3_Commander_Inability_to_Organize	↔	LCR_9_Competition_Among_Team	0,334	0,0000639
11	ES_5_Limited_Visibility	↔	LF_2_Feeling_Underappreciated_by_Command	0,328	0,0000898
12	LCR_6_Feeling_Isolated_in_Unit	↔	LCR_2_Lack_of_Trust_in_Leaders	0,310	0,000218935
13	LF_6_Overestimation_of_Own_Capabilities	↔	LF_2_Feeling_Underappreciated_by_Command	0,302	0,000326656

* Note: $|r| \geq 0,5$ = strong correlation; $0,4 \leq |r| < 0,5$ = moderate correlation and $|r| < 0,3$ = weak correlation.

determinants, ES_11 (No Safe Zones for Rest) and ES_9 (Inability to Coordinate Between Units) ($r = 0,472$, $p < 0,00000000573$) demonstrated a strong association, indicating that lack of rest zones contributes to coordination difficulties, likely due to fatigue-related cognitive decline. Furthermore, ES_5 (Limited Visibility) is linked to LF_9 (Lack of Confidence in Decisions) ($r = 0,461$, $p < 0,0000000141$), suggesting that environmental uncertainty directly affects decision-making confidence, possibly due to compromised situational awareness.

Relating to psychological and cognitive stressors, the data also reveal significant correlations between psychological stress and situational constraints. Notably, LF_1 (Low Motivation) correlates with ES_1 (Rapidly Changing Situation) ($r = 0,363$, $p < 0,0000125$), indicating that constantly evolving battlefield conditions contribute to lower motivation levels, potentially affecting risk assessment and decision urgency. Similarly, LF_10 (Need for Quick Response) correlates with LCR_6 (Feeling Isolated in Unit) ($r = 0,344$, $p < 0,000038$), suggesting that social isolation within a military unit may increase pressure for rapid, potentially less deliberative decision-making.

In terms of broader operational challenges, other correlations point to broader operational inefficiencies. The relationship between LCR_3 (Commander Inability to Organise) and LCR_9 (Competition Among Team) ($r = 0,334$, $p < 0,0000639$) indicates that poor leadership may foster internal rivalry,

further complicating crisis response. Additionally, LCR_12 (Lack of Leader Example) correlates with ES_10 (Threat from Unknown Enemy) ($r = 0,335$, $p < 0,000061$), which could suggest that personnel facing unpredictable threats are more affected by the absence of clear leadership guidance.

The identified relationships between leadership effectiveness, environmental constraints, and psychological stressors highlight critical areas where intervention strategies could improve decision-making capabilities which suggest several critical implications:

1. *Psychological Resilience Programmes are Vital:* The links between low motivation, rapidly changing situations, and isolation indicate that psychological stressors significantly impact crisis decision-making. Implementing targeted mental resilience training and unit cohesion initiatives could improve stress tolerance and decision efficiency.

2. *Leadership Training is Critical:* The strongest correlations point to leadership-related factors (trust, command clarity, and leader example) as pivotal in crisis decision-making. Enhancing leadership development programmes could mitigate uncertainty, improve trust, and strengthen decision confidence.

3. *Situational Awareness and Environmental Control:* The correlations between limited visibility, lack of rest zones, and unit coordination difficulties suggest that structural and logistical adjustments –

such as improved reconnaissance, enhanced night-vision systems, and designated rest zones – could alleviate cognitive strain and improve decision-making clarity.

4. *Reducing Internal Competition and Structural Weaknesses*: The observed relationship between commander inability to organise and competition among unit members suggests that internal organisational dynamics need refinement. Encouraging cooperative leadership strategies and clear command structures may improve collective decision-making and operational readiness.

To conclude, this study highlights the complex interplay between psychological, situational, and organisational determinants in military decision-making under crisis conditions. The most prominent factors influencing decision-making include confidence levels, leadership effectiveness, environmental constraints, and operational coordination. Notably, with only 39,3% of personnel having received crisis decision-making training, these findings underscore the critical need for enhanced training programmes tailored to address psychological stressors and situational challenges in combat scenarios. The correlation analysis further reveals significant interactions between psychological stressors, leadership effectiveness, and environmental limitations, demonstrating how the specified determinants collectively influence decision-making. The results suggest that improving implementing psychological resilience programmes, leadership training, and enhancing situational awareness tools could substantially strengthen decision-making capabilities in high-pressure environments. By integrating organisational, situational, and psychological improvements, military leadership can enhance the accuracy of the decisions of the military personnel, reinforce unit cohesion, and improve operational efficiency in high-stakes combat scenarios. These findings provide valuable insights for military training programmes, policy development, and leadership strategies aimed at optimising crisis decision-making. Given the findings of this study, further research should focus on the design and evaluation of training programmes aimed at enhancing psychological resilience and decision-making effectiveness in crisis conditions. Future studies should explore the long-term impact of resilience training on stress tolerance, cognitive flexibility, and operational decision-making, ensuring that these interventions effectively enhance military personnel's performance in crisis settings.

BIBLIOGRAPHY:

1. Кокун О. М., Лозінська Н. С., Пішко І. О. Практикум з формування стресостійкості військовослужбовців до раптових змін бойової обстановки : методичний посібник / за ред. В. М. Мороза. Київ : Науково-дослід-

ний центр гуманітарних проблем Збройних сил України, 2020. 70 с.

2. Немінський І. В., Рой О. Б., Романишин А. М., Оленчук В. Б., Пшенишнюк Г. О., Хижняк М. В., Кравченко К. О., Квич С. М., Хоптій О. В. Збірник стандартів психологічної підготовки у Збройних силах України : методичний посібник / за ред. В. В. Ключкова. Київ, 2023. 338 с. URL: https://jurkniga.ua/contents/zbirnik-standartiv-psihologichnoi-pidgotovki-u-zbroynikh-silakh-ukraini.pdf?utm_source=chatgpt.com.

3. Сціборовський О. А. Психологічні особливості прийняття ефективних рішень офіцерами ДПС України в нестандартних ситуаціях : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.09. Хмельницький, 2020. 168 с.

4. Adler A. B., Gutierrez I. A., McCuaig Edge H. J., Nordstrand A. E., Simms A., Willmund G. Peer-based intervention for acute stress reaction: adaptations by five militaries. *BMJ Military Health*. 2023. Vol. 170. P. 425–429. URL: <https://doi.org/10.1136/military-2022-002344>

5. Beckner M. E., Conkright W. R., Eagle S. R., Martin B. J., Sinnott A. M., LaGoy A. D., Proessl F., Lovalekar M., Jabloner L. R., Roma P. G., Basner M., Ferrarelli F., Germain A., Flanagan S. D., Connaboy C., Nindl B. C. Impact of simulated military operational stress on executive function relative to trait resilience, aerobic fitness, and neuroendocrine biomarkers. *Physiology & Behavior*. 2021. Vol. 236. Article 113413. URL: <https://doi.org/10.1016/j.physbeh.2021.113413>

6. Kühn S., Butler O., Willmund G., Wesemann U., Zimmermann P., Gallinat J. The brain at war: effects of stress on brain structure in soldiers deployed to a war zone. *Translational Psychiatry*. 2021. Vol. 11. Article 247. URL: <https://doi.org/10.1038/s41398-021-01356-0>

7. McInerney S. A., Waldrep E., Benight C. C. Resilience enhancing programs in the U.S. military: An exploration of theory and applied practice. *Military Psychology*. 2022. Vol. 36. № 3. P. 241–252. URL: <https://doi.org/10.1080/08995605.2022.2086418>

8. Paul C. The U.S. military intervention decision-making process: Who participates, and how? *Journal of Political & Military Sociology*. 2004. Vol. 32. № 1. P. 19–43. URL: <http://www.jstor.org/stable/45371633>

9. Sekel N. M., Beckner M. E., Conkright W. R., LaGoy A. D., Proessl F., Lovalekar M., Martin B. J., Jabloner L. R., Beck A. L., Eagle S. R., Dretsch M., Roma P. G., Ferrarelli F., Germain A., Flanagan S. D., Connaboy C., Hauffer A. J., Nindl B. C. Military tactical adaptive decision making during simulated military operational stress is influenced by personality, resilience, aerobic fitness, and neurocognitive function. *Frontiers in Psychology*. 2023. Vol. 14. Article 1102425. URL: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1102425>

10. Williams S. C. National Security Crisis Decision-Making: The Role of the Regional Combatant Commander : Monograph ; School of Advanced Military Studies: United States Army Command and General Staff College. 2012. URL: <https://apps.dtic.mil/sti/tr/pdf/ADA470801.pdf>.

ОСОБЛИВОСТІ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ЖІНОК З ТАТУЮВАННЯМИ

MENTAL HEALTH CHARACTERISTICS OF WOMEN WITH TATTOOS

Статтю присвячено дослідженню особливостей психічного здоров'я жінок з татуюваннями. Дослідження проводилось на контингенті 270 жінок віком від 19 до 54 років з різними рівнями освіти. 164 жінки мали принаймні 1 татуювання та 106 жінок не мали жодного татуювання на момент дослідження. За результатами дослідження з'ясовано, що жінки використовують татуювання як спосіб самовираження, а також тому, що їм подобаються татуювання, а зміст їхніх татуювань здебільшого є символічним або має естетичний характер. Попри те, що більшість жінок, які не мають татуювань, нейтрально або позитивно ставляться до татуювань на тілах інших, 60% опитаних жінок з татуюваннями стикалися з осудом щодо власних татуювань з боку родини або незнайомих. 28,7 % жінок, що мають татуювання, повідомили про наявність в анамнезі діагностованого тривожного розладу, 22 % – про наявність діагностованого депресивного розладу. Натомість серед жінок без татуювань про наявність діагностованого тривожного розладу повідомили 17 % опитаних, а про діагностований депресивний розлад – 12,3 %. Встановлено, що обом досліджуваним групам властиві легкі симптоми тривоги, депресія легкого ступеню, низькі рівні психологічного та фізичного добробуту, задоволеності стосунками та загального рівня суб'єктивного добробуту як складників психологічного благополуччя, а також середній рівень самооцінки. З'ясовано, що показники тривоги, депресії, суб'єктивного добробуту та самооцінки не відрізняються у жінок з татуюваннями та без них. Водночас виявлено відмінності в рівні тривоги серед жінок залежно від кількості татуювань. Окрім того, встановлено, що не існує жодних статистично значущих відмінностей між показниками тривоги, депресії, суб'єктивного добробуту та самооцінки серед жінок, які зробили свої перші татуювання в різному віці.

Ключові слова: татуювання, психічне здоров'я жінок, тривога, депресія, суб'єктив-

ний добробут, психологічне благополуччя, фізичне здоров'я, задоволеність стосунками, самооцінка, цінності, субкультура.

The article is dedicated to the study of the mental health characteristics of women with tattoos. The research sample included 270 women aged 19 to 54 with different levels of education. Among them, 164 women had at least one tattoo, while 106 had no tattoos at the time of the study. The results revealed that women get tattoos as a means of self-expression and because they simply like tattoos, with the content of their tattoos being mostly symbolic or aesthetic. Although most women without tattoos have a neutral or positive attitude toward tattoos on others, 60 % of tattooed women reported experiencing judgment from family members or strangers regarding their tattoos. Additionally, 28,7 % of tattooed women reported a history of diagnosed anxiety disorder, while 22 % reported a diagnosed depressive disorder. In contrast, among women without tattoos, 17 % reported a diagnosed anxiety disorder, and 12,3 % reported a diagnosed depressive disorder. The study found that both groups exhibited mild anxiety symptoms, mild depression, low levels of psychological and physical well-being, low satisfaction with relationships, and a low overall level of subjective well-being, along with an average level of self-esteem. No significant differences were found between tattooed and non-tattooed women in terms of anxiety, depression, subjective well-being, or self-esteem. However, differences in anxiety levels were observed among women with varying numbers of tattoos. Additionally, no statistically significant differences were found in anxiety, depression, subjective well-being, or self-esteem between women who got their first tattoo at different ages.

Key words: tattoos, women's mental health, anxiety, depression, subjective well-being, psychological well-being, physical health, relationship satisfaction, self-esteem, values, subculture.

УДК 159.96:316.6:391.91
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2025.71.39>

Сафронова М. І.
провідний фахівець із зовнішніх та внутрішніх комунікацій
ТОВ «КК «Агроцентр-Україна»»

Ковальчук О. С.
к.психол.н., доцент,
завідувач кафедри психології
Комунальний заклад вищої освіти
«Дніпровська академія
неперервної освіти» Дніпропетровської
обласної ради

Постановка проблеми. Культура татуювань має довгу історію розвитку: від давніх племен до сучасного мистецтва. Протягом тисячоліть змінювалися смисли та зміст зображень, а також соціальне ставлення до них: від заохочення та поваги, до стигматизації та соціальної стереотипізації.

У первісному суспільстві татуювання виконували ритуальну, статусну та комунікативну функції. Так, у різних суспільствах татуювання визначали належність до групи, демонстрували силу або ж виконували функцію захисту від злих духів. О. Кротевич зазначає, що розвиток культури татуювань відбувався паралельно з розвитком релігії та соціальної структури суспільства [10].

Дослідження мумій скіфодних племен Південного Сибіру періоду раннього залізного віку свідчить про те, що татуювання практикувалися від кінця II та до початку I тисячоліття до нашої ери.

Здебільшого основними мотивами татуювань того періоду були тварини, зокрема, олені, пантери та міфічні грифони, які, як уважалося, символізували силу, владу та зв'язок з потойбічним світом. Отже, татуювання виконували соціальну функцію та відображали статус воїнів, шаманів і еліти племені [4].

Широкого розповсюдження набули татуювання в японській культурі. Переважно основними мотивами татуювань були дракони, тигри, карпи, міфологічні істоти й історичні герої. Символіка татуювань відображала моральні цінності самураїв, як-от честь, сміливість і відданість. У період Едо (1603–1868 рр.) татуювання стали асоціюватися із кримінальним світом, що зумовило їхню соціальну маргіналізацію [9].

В історії європейської культури мистецтво татуювань також зазнало змін. Так, якщо в низці стародавніх цивілізацій татуювання були сим-

волами соціального статусу, ритуалів переходу та релігійної приналежності, то в середньовіччі в Європі татуювання втратили свою популярність через вплив християнства, оскільки татуювання пов'язувалися з язичницькими традиціями. У XIX–XX ст. татуювання набули популярності в моряків, військових і представників кримінальних груп [8].

Тривалий час на території України татуювання були ознакою маргіналізації та належності до кримінального світу. Л. Томнюк зазначає, що серед кримінологів, працівників поліції та психологів пенітенціарних установ татуювання служать каналом автентичної інформації про життя ув'язнених, особливості їхньої культури та міжособистісних стосунків. Характер символів та їх розташування на тілі можуть вказувати на ієрархічний статус, належність до груп і відображати як світоглядні особливості, так і ставлення до пенітенціарної системи [13]. На думку Я. Черненко, татуювання може вказувати на належність людини до окремих угруповань, а характер символів – це «фах» злочинця або його роль у кримінальному світі [15].

За даними К. Калюги, татуювання – це засіб комунікації між злочинцями, що відображає їхні переконання та досвід, використовується для ідентифікації в межах кримінального середовища [7]. Згідно з Я. Зоріною, окрім того, що татуювання вказують на приналежність до кримінального угруповання та статус в ієрархії, вони також можуть свідчити про скоєні злочини та їхній характер [5].

Оскільки татуювання є соціально-культурним феноменом, їх наявність на тілі не обов'язково буде ідентифікувати особу як злочинця, у психологічній науці здійснено низку досліджень з метою виявлення психологічних особливостей людей з татуюваннями. Так, Н. Калька й А. Козира з'ясували, що татуювання можуть зменшити нервову напругу, підвищити самооцінку та сприяти усвідомленню власної ідентичності [6]. Н. Артюхіна та В. Козинець зазначають, що татуювання є фізичною реалізацією несвідомої психічної діяльності та виступають способом компенсації низької самооцінки [1]. Н. Артюхіна стверджує, що сучасна практика татуювання пов'язана з маркерами особистісної ідентичності й естетичними стереотипами [2]. В. Пугач також пов'язує використання татуювань з метою підвищення самооцінки [12]. У роботах зарубіжних учених татуювання пов'язуються з можливими психологічними відхиленнями. Наприклад, С. Керолл і Р. Ріффенбург наголошують на тому, що підлітки з татуюваннями та пірсингом частіше проявляють ризиковану поведінку: уживання наркотиків, алкоголю, небезпечну сексуальну поведінку [18]. Подібні результати отримали Дж. Р. Кох і А. Робертс. Учені з'ясували, що студенти з татуюваннями частіше демонструють прояви девіантної поведінки, як-от уживання наркотиків і алкоголю [21]. В іншому дослідженні

автори виявили, що жінки з татуюваннями частіше, порівняно із чоловіками, демонструють знижену самооцінку та депресивні симптоми. Акцентовано на тому, що чоловіки використовують татуювання як спосіб самовираження, жінки ж розглядають татуювання як спосіб подолання психологічного дискомфорту [22].

С. Кертцман робить висновок, що жінки з татуюваннями демонструють більшу різницю в показниках Я-реального та Я-ідеального, що вказує на їхню нижчу самооцінку порівняно із жінками без татуювань [20]. Л. Керрол і Р. Андерсон стверджують, що наявність татуювань пов'язана не стільки з нижчою самооцінкою, як з негативним сприйняттям власного тіла [17]. Як пише В. Свами, і жінки і чоловіки демонструють значно нижчі показники рівня тривоги та вищі показники оцінки власного тіла одразу після отримання свого першого татуювання. Однак за результатами повторного дослідження через три тижні, жінки вказували на вищий рівень соціальної тривожності порівняно із чоловіками [28].

За повідомленням Х. Роггенкампа та інших, татуювання можуть відображати психологічний стан особистості та її досвід. Зокрема, у людей з депресивними розладами та ПТСР татуювання можуть виступати способом комунікації з оточенням або формою самозцілення [26].

Д. Стеві та Л. Шьонберг дослідили зв'язок між розміром татуювань і чинниками Великої п'ятірки серед жінок, з'ясували, що екстраверсія, відкритість досвіду, схильність до ризику пов'язані з більшою площею татуювань. Натомість нейротизм корелює з меншими розмірами татуювань [27]. А. Перротта вказує на те, що збільшення площі татуювань пов'язане із тривожними, фобічними, нарцисичними, біполярними рисами особистості [25]. А. Гупта та Н. Пандей вважають, що татуювання сприяють підвищенню рівня психологічного благополуччя дорослих [19].

Татуювання є відображенням особистості та культурних особливостей людини [23]. Результати глибинних інтерв'ю свідчать про те, що татуювання тісно пов'язані з деякими аспектами особистості. Досліджувані повідомляють, що нанесення татуювань привело до змін уявлень про себе та поведінки [24].

Метою статті є визначення особливостей психічного здоров'я жінок з татуюваннями.

Організація та методи дослідження. Спираючись на результати теоретичного аналізу, можна говорити про деяку неоднозначність даних щодо особливостей психічного здоров'я жінок, які мають татуювання, та тих, які їх не мають. Отже, мета дослідження – перевірити наявність відмінностей за такими психодіагностичними показниками, як рівень тривоги та депресії, суб'єктивний добробут і самооцінка, у досліджуваних груп жінок з татуюваннями та без них.

У березні 2025 р. за допомогою гугл-форми проведено емпіричне дослідження особливостей

Таблиця 1

Характеристика вибірки

Вік		
	Мають татуювання	Не мають татуювань
До 20	2,4 % (4 особи)	7,5 % (8 осіб)
21–25	34 % (56 осіб)	33 % (35 осіб)
26–40	59,1 % (97 осіб)	52,8 % (56 осіб)
41–55	4,3 % (7 осіб)	6,6 % (7 осіб)
Освіта		
Вища	75,6 % (124 особи)	79,2 % (84 особи)
Незакінчена вища (студентка)	8,5 % (14 осіб)	11,3 % (12 осіб)
Середня спеціальна	12,8 % (21 особа)	7,5 % (8 осіб)
Середня	3 % (5 осіб)	1,9 % (2 особи)

психічного здоров'я жінок з татуюваннями. Вибірку дослідження становили 270 жінок віком від 19 до 54 років. 164 жінки мали принаймні 1 татуювання, 106 жінок не мали жодного татуювання на момент дослідження. Характеристика вибірки представлена в таблиці 1.

В емпіричному дослідженні використано три психодіагностичні методики й анкету для збору даних про респондентів, що містить 14 запитань щодо кількості татуювань та їхнього змісту, віку, у якому жінки зробили перше татуювання, та мотивації зробити татуювання, а також ставлення до татуювань оточення та жінок, які не мають татуювань, наявність або відсутність в анамнезі тривожного чи депресивного розладів.

З метою визначення поширеності симптомів тривоги серед жінок використано опитувальник з генералізованої тривоги – GAD-7. Опитувальник містить 7 пунктів, що описують симптоми тривожного розладу. Досліджуванам пропонується оцінити частоту описаних симптомів протягом останніх 14 днів, що передували опитуванню. Для оцінювання пропонується використовувати п'ятибальну шкалу Лайкерта. На основі суми балів за всіма пунктами робиться висновок щодо рівня прояву тривожних симптомів: відсутність симптомів; легкі симптоми; помірні симптоми; клінічно значущі симптоми [3].

З метою визначення поширеності депресивних симптомів серед жінок використано опитувальник здоров'я пацієнта (Patient Health Questionnaire) – PHQ-9. Опитувальник містить 9 пунктів, що стосуються симптомів депресивного розладу. Досліджуванам необхідно оцінити частоту переживання зазначених симптомів протягом 14 днів, що передували опитуванню. Для оцінювання пропонується використовувати п'ятибальну шкалу Лайкерта. На основі суми балів за всіма пунктами робиться висновок щодо рівня вираженості депресії: відсутність депресії; легка (субклінічна) депресія; депресія помірної тяжкості; депресія середньої тяжкості; тяжка депресія [14].

З метою визначення особливостей суб'єктивного добробуту та його компонентів використано методику «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БІБІСІ» (в адаптації Л. Карамушки, К. Терещенко й О. Креденцер). Опитувальник містить 24 питання, що стосуються різних аспектів добробуту людини. Досліджуванам необхідно оцінити ступінь своєї згоди з наведеними запитаннями за п'ятибальною шкалою Лайкерта. Цей психодіагностичний інструмент дозволяє виявити рівень прояву таких компонентів, як: 1) психологічний добробут; 2) фізичне здоров'я; 3) задоволеність стосунками; 4) суб'єктивний добробут. Відповідно до результатів дослідження робиться висновок про рівень прояву кожного з компонентів добробуту: низький, середній або високий [11].

З метою вивчення особливостей самооцінки жінок використано Шкалу самооцінки Розенберга. Опитувальник містить 10 тверджень, що стосуються самоставлення. Досліджуванам пропонується оцінити ступінь їхньої згоди з наведеними твердженнями за допомогою шкали: «цілком погоджуюся»; «погоджуюся»; «не погоджуюся»; «цілком не погоджуюся» [16].

Виклад основних результатів дослідження.

На першому етапі обробки результатів емпіричного дослідження проаналізовано результати анкетування жінок. У таблиці 2 представлено характеристики досліджуваної групи жінок, що мають татуювання.

Отже, за результатами анкетування третина досліджуваних жінок мають 2–3 татуювання, чверть досліджуваних мають одне татуювання та по одній п'ятій досліджуваних мають 4–6 татуювань і 7 і більше татуювань. Більшість досліджуваних зробили своє перше татуювання у віці від 18 до 24 років. Майже половина досліджуваних зробили свої татуювання у зв'язку з тим, що їм просто сподобалась ідея татуювання. Понад 50 % досліджуваних жінок вказують на те, що характер їхніх татуювань є символічним і пов'язаний з важливими подіями або є естетичним, татуювання зроблене для краси. Найменша частина досліджуваних мають абстрактні татуювання або такі, що пов'язані із субкультурою. Понад половину досліджуваних зазначають, що не відчувають суттєвих змін у сприйнятті власного тіла після нанесення татуювань, майже третина жінок вказали, що їхнє ставлення до власного тіла покращилось після нанесення татуювань. Понад третину жінок повідомили, що після нанесення татуювання відчувають тимчасовий емоційний підйом, ще третина стверджують, що не помічали змін в емоційному стані після нанесення татуювань. Лише третина досліджуваних жінок не мали досвіду осуду через наявність татуювань. Решта жінок повідомляли, що зазнавали осуду з боку сім'ї та незнайомих через свої татуювання. Понад 50 % опитаних жінок повідомили, що ніколи не використовували свої татуювання як спосіб переживання складних життєвих обставин. Третина жінок повідомили, що їхні татуювання тим чи іншим чином пов'язані зі

Таблиця 2
Характеристики досліджуваної групи жінок, що мають татуювання

Зміст запитань	Зміст відповідей	%	Кількість, n
Кількість тату	1	25	41
	2–3	34,1	56
	4–6	20,1	33
	7 і більше	20,7	34
Вік першого тату	До 18 років	19,5	32
	18–24 роки	59,8	98
	25–34 роки	16,5	27
	35 років і старше	4,3	7
Мотивація зробити татуювання	Самовираження, бажання проявити свою особистість	22	36
	Символ важливої події або людини	16,5	27
	Вплив друзів, партнера чи соціального середовища	3	5
	Реакція на стрес або емоційно напружений період у житті	9,1	15
	Просто сподобалась ідея татуювання	49,4	81
Характер татуювань	Символічні (пов'язані з важливими подіями чи людьми)	55,5	91
	Естетичні (зроблені для краси)	59,2	97
	Текстові (цитати, фрази)	29,9	49
	Абстрактні, геометричні	7,9	13
	Пов'язані із субкультурою або світоглядом	11,6	19
Особливості сприйняття тіла після нанесення татуювань	Моє ставлення до себе покращилося, я відчуваю більше впевненості	29,3	48
	Не відчуваю суттєвих змін	57,9	95
	Іноді шкодую про зроблені татуювання	12,2	20
	Моє ставлення до тіла погіршилося	0	0
Зміни в емоційному стані після нанесення татуювань	Відчуваю більше свободи, щастя та самовираження	14,6	24
	Відчуваю тимчасовий емоційний підйом після татуювання, але потім повертаюсь до звичайного стану	39,6	65
	Татуювання допомогло пережити складні моменти	8,5	14
	Не помічаю змін	37,2	61
Досвід осуду через наявність татуювань	Так, з боку сім'ї	39	64
	Так, з боку роботодавців/колег	3	5
	Так, з боку незнайомих у соціальних ситуаціях	20,1	33
	Ні	37,8	62
Татуювання як спосіб переживання стресу	Так, кожне татуювання має глибоке значення	7,9	13
	Деякі татуювання зроблені у складні періоди життя	29,9	49
	Ні, я роблю їх суто з естетичних міркувань	62,2	102
Зв'язок татуювань з рівнем тривоги чи депресії	Так, татуювання допомагають мені почуватися краще	6,7	11
	Татуювання не впливають на мій емоційний стан	70,7	116
	Після нанесення татуювань я тимчасово відчуваю краще, але потім повертаюсь до попереднього стану	22,6	37

Таблиця 3

Результати анкетування жінок, що не мають татуювань

Зміст запитань	Зміст відповідей	%	Кількість, n
Ставлення до татуювань	Негативне	0,90	1
	Нейтральне	57,50	61
	Позитивне	41,50	44
Імовірність того, що зроблять їх собі	Так, я планую зробити татуювання	13,20	14
	Так, розглядала, але поки не наважилася	55,70	59
	Ні, не подобається естетично	21,70	23
	Ні, боюсь болю або можливих ускладнень	6,60	7
	Ні, через соціальні чи культурні переконання	2,80	3

складними періодами в житті. Також більше половини вибірки жінок повідомили, що татуювання ніяк не впливають на їхні переживання тривожних або депресивних симптомів.

У таблиці 3 представлено результати анкетування жінок, що не мають татуювань, які відображають їхнє ставлення до татуювань і готовність зробити татуювання на собі.

Отже, за результатами анкетування переважна кількість жінок, що не мають татуювань, позитивно або нейтрально ставляться до татуювань на тілах інших. Однак одна досліджувана повідомила про своє негативне ставлення до татуювань на тілах інших людей. Водночас більше половини досліджуваних свідчать про те, що мали або мають бажання зробити татуювання на своєму тілі. Троє респонденток наголошують на неприпустимості татуювань на своєму тілі через соціальні або культурні переконання.

У таблиці 4 представлено дані щодо наявності в анамнезі діагнозів тривожного або депресивного розладів серед жінок, що мають татуювання, та жінок, що їх не мають.

Таблиця 4

**Наявність в анамнезі діагнозу
щодо тривожних або депресивних розладів**

Зміст запитань	Мають татуювання	Не мають татуювань
Наявність в анамнезі діагностованого тривожного розладу	28,7 % (47 осіб)	17 % (18 осіб)
Наявність в анамнезі діагностованого депресивного розладу	22 % (36 осіб)	12,3 % (13 осіб)

Встановлено, що майже третина жінок, що мають татуювання, мали діагностований тривожний розлад, одна п'ята досліджуваних жінок повідомили про діагностовані депресивні розлади. Натомість жінки групи без татуювань рідше повідомляють про наявність в їхньому анамнезі діагностованих тривожних і депресивних розладів.

У таблиці 5 представлено дані досліджуваних груп щодо їхнього оцінювання власного рівня психологічного добробуту як складника психологічного благополуччя.

На другому етапі дослідження здійснено аналіз результатів за психодіагностичними методами. Так, за результатами опитувальника з генералізованої тривоги – GAD-7 встановлено, що усереднені показники тривоги для досліджуваної групи жінок, що не мають татуювань, становлять 8,46 бала, усереднений показник для досліджуваної групи жінок, що не мають татуювань, становить 8,19 бала. Це вказує на те, що обом досліджуваним групам властиві легкі симптоми тривоги.

За результатами опитувальника здоров'я пацієнта (Patient Health Questionnaire) – PHQ-9 визначено, що усереднені показники депресії для групи жінок, що не мають татуювань, становлять 9,78 бала, а для групи жінок, що мають татуювання, – 9,51 бала. Отримані показники свідчать про те, що для обох досліджуваних груп характерна депресія легкого ступеня.

За результатами методики «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БіБіСі» (в адаптації Л. Карамушки, К. Терещенко й О. Креденцер) констатовано, що усереднені показники за шкалою психологічного добробуту для жінок, що не мають татуювань, становлять 37,33 бала, а для жінок, що мають татуювання, – 38,01 бала. Обидва показники вказують на низький рівень психологічного добробуту. Усереднені показники за шкалою фізичного добробуту для жінок, що не мають татуювань, становлять 20,35 бала, а для жінок, що мають татуювання, – 20,57 бала. Обидва показники свідчать про низький рівень фізичного добробуту. За шкалою задоволеності стосунками усереднені показники для жінок, що не мають татуювань, становлять 16,55 бала, а для жінок, що мають татуювання, – 16,52 бала. Обидва показники говорять про низький рівень задоволеності стосунками. Усереднені показники за шкалою суб'єктивного добробуту для жінок, що не мають татуювань, становлять 74,23 бала, а для жінок, що мають татуювання, – 75,11 бала. Обидва показники вказують на низький рівень загального добробуту.

За результатами Шкали самооцінки Розенберга досліджено, що усереднені показники самооцінки для жінок, що не мають татуювань, становлять 18,74 бала, а для жінок, що мають татуювання, – 19,2 бала. Обидва показники вказують на середній рівень самооцінки.

На третьому етапі емпіричного дослідження здійснено порівняльний аналіз з використанням U-критерію Манна – Вітні та H-критерію Крускала – Волліса з метою з'ясування існування відмінностей між показниками тривоги, депресії, суб'єктивного добробуту та самооцінки серед жінок, що мають та не мають татуювання, а також серед досліджуваних груп жінок, які мають різну кількість татуювань і зробили перші татуювання в різному віці. Отже, у таблиці 6 представлено результати порівняльного аналізу для досліджуваних груп жінок, що мають татуювання та не мають татуювань.

Таблиця 5

Оцінювання групами досліджуваних рівня власного психологічного добробуту

Групи досліджуваних	Високий – задоволена життям	Середній – іноді відчуваю стрес або тривожність	Низький – часто переживаю тривожні або депресивні стани
Мають татуювання	9,8 % (16 осіб)	73,2 % (120 осіб)	17,1 % (28 осіб)
Не мають татуювань	10,4 (11 осіб)	67 % (71 особа)	22,6 % (24 особи)

Таблиця 6

Результати порівняльного аналізу для досліджуваних груп жінок, що мають татуювання, та тих, що не мають татуювань

Діагностичні показники	Група жінок, що мають татуювання	Група жінок, що не мають татуювань	Статистика U-критерію Манна – Вітні	Рівень значущості, p
	$n = 164$	$n = 106$		
Тривога	134,28	137,39	8 491,5	0,748
Депресія	135,47	132,55	8 686,5	0,993
Психологічний добробут	137,09	133,03	8 430,5	0,676
Фізичний добробут	135,77	135,08	8 647	0,943
Задоволеність стосунками	135,71	135,17	8 657	0,955
Суб'єктивний добробут	136,76	133,55	8 485,5	0,742
Самооцінка	137,6	132,25	8 347	0,581

Таблиця 7

Результати порівняльного аналізу для досліджуваних груп жінок, що мають різну кількість татуювань

Діагностичні показники	1 тату	2–3 тату	4–6 тату	7 і більше тату	Статистика H-критерію Крускала–Волліса	Рівень значущості, p
	$n = 41$	$n = 56$	$n = 33$	$n = 34$		
Тривога	95,98	76,98	92,27	65,85	9,69*	0,021
Депресія	91,99	81,97	87,97	66,62	5,917	0,116
Психологічний добробут	76,01	85,33	78,18	89,85	2,05	0,561
Фізичний добробут	75,61	78,09	84,18	96,44	4,33	0,227
Задоволеність стосунками	86,34	73,62	85,39	89,69	3,15	0,369
Суб'єктивний добробут	76,66	80,13	82,77	93,18	2,48	0,479
Самооцінка	80,61	85	78,67	84,38	0,49	0,921

* – статистично значущі відмінності на рівні $p \leq 0,05$.

За результатами порівняльного аналізу не було виявлено жодних статистичних відмінностей між діагностичними показниками серед досліджуваних груп жінок, що мають татуювання та не мають їх.

У таблиці 7 представлено результати порівняльного аналізу з використанням H-критерію Крускала – Волліса для досліджуваних груп жінок, що мають різну кількість татуювань.

За результатами порівняльного аналізу встановлено статистично значущі відмінності між показниками тривоги для досліджуваних груп жінок з різною кількістю татуювань ($H = 9,69$; $p \leq 0,05$). Відповідно до середніх рангів, найвищі показники тривоги спостерігаються у групі досліджуваних жінок, що мають одне татуювання ($H = 95,98$) та

4–6 татуювань ($H = 92,27$). За іншими діагностичними показниками статистично значущих відмінностей встановлено не було.

У таблиці 8 представлено результати порівняльного аналізу з використанням H-критерію Крускала – Волліса для досліджуваних груп жінок, які зробили своє перше татуювання в різному віці.

За результатами порівняльного аналізу не виявлено жодних статистично значущих відмінностей між діагностичними показниками серед жінок, що зробили свої перші татуювання в різному віці.

Висновки. Виходячи з результатів емпіричного дослідження, можна констатувати, що нині татуювання є частиною сучасної культури та способом самовираження серед жінок. Зміст татуювань вка-

Таблиця 8

Результати порівняльного аналізу для досліджуваних груп жінок, які зробили своє перше татуювання в різному віці

Діагностичні показники	До 18 років	18–24 роки	25–34 роки	35 років і старше	Статистика H-критерію Крускала–Волліса	Рівень значущості, p
	$n = 32$	$n = 98$	$n = 27$	$n = 7$		
Тривога	95,05	81,36	78,37	57	4,539	0,209
Депресія	89,14	84,7	71,37	64,29	3,368	0,338
Психологічний добробут	72,44	82,97	95,17	73	3,653	0,301
Фізичний добробут	82,84	81,18	91,81	63,43	2,254	0,521
Задоволеність стосунками	79,31	84,94	88,09	41,36	6,07	0,108
Суб'єктивний добробут	75,94	82,79	94,54	62,07	3,648	0,302
Самооцінка	72,27	83,63	89,26	87,43	2,173	0,537

зує на те, що жінки пов'язують нанесені на свої тіла зображення з важливими людьми та подіями або ж з естетикою зображень. Попри те, що татування більше не є суто ознакою належності до кримінального світу, багато жінок і досі зазнають осуду через свої татування. Однак жінки, що не мають татувань, стверджують, що мають нейтральну або позитивну позицію щодо татувань на тілах інших людей.

З'ясовано, що жінки з татуваннями дещо частіше повідомляють про наявність в анамнезі діагностованих тривожних і депресивних розладів порівняно із жінками, які не мають татувань. Проте результати порівняльного аналізу вказують на те, що не існує жодних статистично значущих відмінностей між рівнями прояву тривожних і депресивних симптомів у цих групах досліджуваних. Навіть більше, з'ясовано, що для обох досліджуваних груп характерні легкі ознаки тривожного та депресивного розладів, що є підставою для проведення більш детальних досліджень особливостей психічного здоров'я жінок.

Відповідно до результатів порівняльного аналізу з'ясовано, що також не існує жодних статистично значущих відмінностей між показниками суб'єктивного добробуту та самооцінки серед жінок, що мають та не мають татувань. Однак з'ясовано, що існують відмінності між показниками тривоги серед жінок із різною кількістю татувань. Проте не встановлено жодних відмінностей між іншими діагностичними показниками для жінок з різною кількістю татувань. Також не виявлено жодних відмінностей між показниками тривоги, депресії, суб'єктивного добробуту та самооцінки у групах досліджуваних, що зробили свої перші татування в різному віці.

Виходячи з вищезазначеного, перспектива дослідження полягає у здійсненні порівняльного аналізу для досліджуваних груп жінок і чоловіків.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Артюхіна Н. Тілесні модифікації як відображення психологічних особливостей особистості. *Габітус*. 2023. № 50. С. 63–68.
2. Артюхіна Н. Феномен татування як засіб самовизначення та самопрезентації особистості у юнацькому віці. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. Серія «Психологічні науки». 2016. № 5. Т. 1. С. 17–23.
3. Додаток 5 до Порядку надання послуг із профілактики ВІЛ серед представників деяких ключових груп щодо інфікування ВІЛ (пункт 7 розділу II). URL: https://moz.gov.ua/uploads/10/54593-dn_288_20022024_poriadok_dod_5.pdf.
4. Забровська А. Татування в населення Північного Сибіру раннього залізного віку. *Збірник матеріалів V Міжнародної наукової конференції студентів і молодих вчених. Секція 8. Археологічні студії: здобутки та перспективи*. 2023. С. 250–252.
5. Зоріна Я. Особливі прикмети зовнішності людини: їх значення для розслідування злочину. *Правові горизонти*. 2016. № 1 (14). С. 133–136.
6. Калька Н., Козира П., Гапчич К. Особливості психологічного профілю осіб з татуванням. *Молодий вчений*. 2020. № 1 (89). С. 152–157.
7. Калюга К. Татування як криміналістична ознака особи злочинця. *Криміналістичний вісник*. 2013. № 1 (19). С. 94–100.
8. Кастеллані А. Соціальна історія татувань / пер. з італ. Г. Залевської. Львів ; Київ : Видавництво Анетти Антоненко ; Ніка-Центр, 2022, 184 с.
9. Кротевич О. Значення графічних образів у традиційному японському художньому татуванні. *Art and Design*. 2019. № 2(06). С. 97–103.
10. Кротевич О. Культурологічні аспекти визначення особливостей трансформації мистецтва татування в первісному суспільстві. *Вісник Київського національного університету технологій та дизайну*. Серія «Технічні науки». 2017. № 5(114). С. 224–234.
11. Методики дослідження психічного здоров'я та благополуччя персоналу організацій : психологічний практикум / за ред. Л. Карамушки. Київ : Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2023. С. 23–26.
12. Пугач В. Науковий аналіз впливу татувань на психологічний стан клієнтів із шрами. *Молодий вчений*. 2024. № 7 (131). С. 145–150.
13. Томнюк Л. Татування як невербальний прояв мовної особистості в'язня в сучасному німецькому розмовному злочинному дискурсі. *International academy journal*. 2018. Vol. 5. Iss. 2. Р. 60–64.
14. Уніфікований клінічний протокол первинної, вторинної (спеціалізованої) та третинної (високоспеціалізованої) медичної допомоги. Депресія. 2014. URL: https://www.dec.gov.ua/wp-content/uploads/2019/11/2014_1003_ukrmd_depresiya.pdf.
15. Черненко Я. Кримінальні татування як ознака особи злочинця. *Злочинність у глобалізованому світі: матеріали XVI Всеукраїнської кримінологічної конференції для студентів, аспірантів та молодих учених*, м. Харків, 12 грудня 2017 р. Харків. 2017. С. 380–382.
16. Шкала самооцінки Розенберга. Український інститут когнітивно-поведінкової терапії. 2012.
17. Carroll L., Anderson R. Body piercing, tattooing, self-esteem, and body investment in adolescent girls. *Adolescence*. 2002. Vol. 37. Р. 627–637.
18. Carroll S.T. et al. Tattoos and body piercings as indicators of adolescent risk-taking behaviors. *Pediatrics*. 2002. Vol. 109.6. Р. 1021–1027.
19. Gupta A.D., Pandey N. Motivation and Psychological Well-Being of Young Adults with Body Tattoos. *International Journal of Indian Psychology*. 2023. Vol. 11.4. Р. 110–116.
20. Kertzman S., Kagan A., Hegedish O., Lapidus R., Weizman A., Puebla I. Do young women with tattoos have lower self-esteem and body image than their peers without tattoos? A non-verbal repertory grid technique approach. *PLoS ONE*. 2019. Vol. 14. Р. 1–15.
21. Koch J.R. et al. Body art, deviance, and American college students. *The Social Science Journal*. 2010. Vol. 47.1. Р. 151–161.
22. Koch J.R. et al. Tattoos, gender, and well-being among American college students. *The Social Science Journal*. 2015. Vol. 52.4. Р. 536–541.
23. Kosut M. Tattoo Narratives: The intersection of the body, self-identity and society. *Visual Studies*. 2000. Vol. 15.1. Р. 79–100.

24. Mun J.M., Janigo K.A., Johnson K.K.P. Tattoo and the self. *Clothing and Textiles Research Journal*. 2012. Vol. 30.2. P. 134–148.
25. Perrotta G. Massive use of tattoos and psychopathological clinical evidence. *Archives of Community Medicine and Public Health*. 2021. Vol. 7.2. P. 79–85.
26. Roggenkamp H., Nicholls A., Pierre J.M. Tattoos as a window to the psyche: How talking about skin art can inform psychiatric practice. *World journal of psychiatry*. 2017. Vol. 7.3. P. 148.
27. Stevi D., Schönberg L., Kasten E. Large Tattoos and Personality: which Women are at Risk? *Archives of Dermatology and Skin Care*. 2022. Vol. 3.2. P. 9–16.
28. Swami V. Marked for life? A prospective study of tattoos on appearance anxiety and dissatisfaction, perceptions of uniqueness, and self-esteem. *Body Image*. 2011. Vol. 8 (3) P. 237–244.

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ СТАВЛЕННЯ ДО ГРОШЕЙ ЯК ЧИННИК СУБ'ЄКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ

PSYCHOLOGICAL FEATURES OF THE ATTITUDE TOWARDS MONEY AS A FACTOR OF SUBJECTIVE WELL-BEING OF AN INDIVIDUAL

Благополуччя особистості є однією з найактуальніших тем психологічних досліджень. Феноменологія благополуччя стосується таких аспектів, як фізичне і психічне здоров'я, задоволеність потреб, відчуття спокою і безпеки тощо. У психологічній проблематиці благополуччя відбиваються майже всі аспекти життя особистості. На благополуччя особистості впливають як зовнішні, так і внутрішні чинники. Зважаючи на такий вплив, вивчення динаміки благополуччя особистості в сучасній Україні, його різновидів, критеріїв та зв'язку із самопочуттям, психічним здоров'ям, рівнем задоволеності життям є надважливим.

Стаття присвячена дослідженню суб'єктивного благополуччя особистості як інтеграційного психологічного феномену, його природи, значення, компонентів, а також вивченню психологічних особливостей ставлення особистості до грошей як одного із чинників суб'єктивного благополуччя особистості.

У статті зроблено аналіз концепцій благополуччя та суб'єктивного благополуччя таких психологів, як Ю.М.Швалб, Е.Дієнер, Л.М.Карамушка, Т.М.Титаренко, інших. Визначено, що суб'єктивне благополуччя є системним багатоконпонентним феноменом, який відображає те, як людина сприймає та оцінює різні сфери свого життя та життя загалом, ступінь відповідності бажаного та реального рівня задоволення своїх потреб.

Зазначено, що суб'єктивне благополуччя особистості містить компонент матеріального благополуччя. Ставлення особистості до грошей пов'язано з матеріальним благополуччям особистості. Ставлення до грошей має ціннісну, емоційну, мотиваційну та поведінкову складові частини, або, за іншими підходами, афективний, поведінковий і когнітивний компоненти.

Визначено, що ставлення людини до грошей впливає на загальне оцінювання та сприйняття особистістю матеріального складника свого життя і є чинником суб'єктивного благополуччя особистості.

Ключові слова: благополуччя, об'єктивне благополуччя, суб'єктивне благополуччя,

суб'єктивне економічне благополуччя, ставлення до грошей.

Personal well-being is one of the most relevant topics of psychological research. The phenomenology of well-being touches such aspects as physical and mental health, satisfaction of needs, sense of peace and security, etc. Almost all aspects of an individual's life are reflected in the psychological problems of well-being. Both external and internal factors affect a person's well-being. Taking into account such an influence, the study of the dynamics of personal well-being in modern Ukraine, its varieties, criteria and connection with well-being, mental health level is most important.

The article is devoted to the study of the subjective well-being of the individual as an integrative psychological phenomenon, its nature, meaning, components, as well as study of the psychological features of the individual's attitude to money as one of the factors of the subjective well-being of the individual.

The article analyzes the concepts of subjective well-being of such psychologists as J.M.Shvalb, E.Diener, L.M.Karamushka, T.M.Titarenko, et al. It was determined that subjective well-being is a systemic multicomponent phenomenon that reflects how a person perceives and evaluates various areas of his life and life in general, the degrees of correspondence between the desired and real level of satisfaction of his needs.

It is noted that the subjective well-being of an individual contains a component of material well-being. A person's attitude to money is related to the material well-being of the person. The attitude to money has a value, emotional, motivational and behavior component or, according to other approaches, affective, behavioral and cognitive components.

It was determined that a person's obsession with money affects the overall assessment of a person's perception of the material component of his life and is a factor in the subjective well-being of a person.

Key words: well-being, objective well-being, subjective well-being, subjective economic well-being, attitude to money.

УДК 159.923: [316.64:336.7]

DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2025.71.40>

Скрипаченко Т. В.

к.психол.н., доцент,

доцент кафедри психології

Запорізький національний університет

Суб'єктивне благополуччя особистості являє собою інтеграційний феномен, який характеризує ставлення особистості до різних сфер свого життя і оцінювання життя загалом. Суб'єктивне благополуччя складається з багатьох компонентів і є складником загального благополуччя особистості.

Ставлення особистості до грошей відображає матеріальний складник благополуччя особистості. На об'єктивному і суб'єктивному рівнях воно виражається по-різному, проте впливає на відчуття благополуччя кожної конкретної особистості.

Гроші були і є важливим чинником життя держав. Вони регулюють і опосередковують процес вироблення благ у світі. Гроші як суто економічна

категорія виконують багато функцій, зокрема є мірою вартості, обміну тощо. Проте в контексті їхнього психологічного впливу на особистість важливо розглядати гроші не тільки як економічну, але і як психологічну категорію.

Із цього погляду цікавим і важливим є дослідження психологічних особливостей ставлення особистості до грошей, чинників такого ставлення, впливу на формування особистості загалом і на суб'єктивне благополуччя особистості.

Нині процес формування ставлення людини до грошей, матеріальних благ, відчуття та усвідомлення свого суб'єктивного благополуччя істотно опосередкований війною Росії проти України.

У таких умовах особливо актуальними є дослідження особливостей ставлення особистості до грошей, впливу різних чинників на зміну цього ставлення, різних аспектів суб'єктивного благополуччя особистості та його чинників.

Психологічні особливості ставлення особистості до грошей вивчали такі дослідники, як І. К. Зубіашвілі [1], О. І. Паршак [2], Л. М. Карамушка [3; 4] та інші. У межах цих досліджень важливим є виділення складників, компонентів у ставленні особистості до грошей, монетарних потреб, монетарних репрезентацій. Існує тенденція також досліджувати чинники ставлення людини до грошей, зокрема стать, вік, локус контролю, тип темпераменту. Психологічні особливості такого ставлення залежать від багатьох чинників. Окрім того, дослідники зазначають, що цінність грошей у житті людини визначається вихованням, освітою, індивідуально-психологічними особливостями та ступенем актуальності тих потреб, які можна задовольнити за допомогою грошей.

Водночас благополуччя та суб'єктивне благополуччя як психологічний інтеграційний феномен були предметом досліджень багатьох учених, серед яких Ю. М. Швалб [5], Л. М. Карамушка [6], E. Diener [7], Т. М. Титаренко [8] й І. В. Гаркуша [9]. У наукових працях досліджується природа благополуччя, його різновиди, як-от когнітивне, гедоністичне й інші види благополуччя. Зокрема й суб'єктивне благополуччя в порівнянні з об'єктивним благополуччям. До сфери актуальної проблематики можна також віднести дослідження теорій і компонентів суб'єктивного благополуччя, його зв'язку з потребами та ступенем задоволеності потреб особистості.

Отже, суб'єктивне благополуччя є предметом багатьох досліджень. Проте специфіка зв'язку психологічних особливостей ставлення особистості до грошей, специфіки її поведінки в матеріальній сфері свого життя із суб'єктивним благополуччям досі потребує уточнення.

Благополуччя особистості за найбільш узагальненими визначеннями є життям у достатку, безпеці, а також відчуття щастя. Позитивна психологія була першим напрямом, який вивчав оптимальний стан особистості, яким і виступало благополуччя. Такий підхід зумовив розгляд благополуччя синонімічно з поняттями щастя, гарного життя, задоволеності життям [10].

На думку Ю. М. Швалба, існує 5 вимірів категорії благополуччя:

1. Об'єктивне благополуччя – визначається матеріальними й об'єктивними показниками.

2. Гедоністичне благополуччя – визначається тими емоціями та почуттями, які відчуває людина.

3. Когнітивне благополуччя. Цей показник формується через когнітивне оцінювання свого життя з погляду того, уважає людина його «гарним» чи «поганим».

4. Евдемонічне благополуччя – пов'язано із процесом досягнення цілей і особистісного зростання.

5. Соціальне благополуччя – визначається особливостями взаємодії людини із природним, освітнім, сімейним та іншими середовищами [5]

У зазначених показниках благополуччя чотири виміри, окрім об'єктивного, пов'язані, серед іншого, із суб'єктивним визначенням, сприйняттям, оцінюванням особистістю якоїсь сторони свого життя.

Виділення благополуччя як предмета психологічних досліджень передбачає вивчення двох його аспектів: об'єктивного та суб'єктивного. До об'єктивного аспекту благополуччя відносять його об'єктивні індикатори, наприклад, зайнятість, рівень освіти та здоров'я. Відчуття суб'єктивного благополуччя не завжди збігається з об'єктивним благополуччям особистості, яке оцінюється за соціальними критеріями особистих досягнень людини, структурою і спрямованістю особистості, поведінкою та діяльністю, а також за тим внеском, який зроблено кожною людиною, групою, суспільством.

Суб'єктивне благополуччя особистості є складним соціально-психологічним феноменом, що містить когнітивний, емоційний і мотиваційний компоненти, формується у процесі соціально-психологічної діяльності, у системі реальних ставлень особистості до об'єктів навколишнього середовища. Воно складається на основі соціально-психологічних настанов, цінностей, стратегій поведінки.

Когнітивний компонент суб'єктивного благополуччя виникає за цілісної відносно несуперечливої картини світу у суб'єкта, розуміння поточної життєвої ситуації. Дисонанс у когнітивну сферу особистості вносить суперечлива інформація, сприйняття ситуації як невизначеної, інформаційна або сенсорна депривація.

Емоційний компонент суб'єктивного благополуччя проявляється як переживання, що об'єднує почуття, які зумовлені успішним (чи неуспішним) функціонуванням усіх сторін особистості. Дисгармонія в будь-якій сфері особистості спричиняє водночас емоційний дискомфорт.

А мотиваційний компонент виявляється в цілях, способах їх досягнення та в особистісному зростанні [11].

До індикаторів суб'єктивного благополуччя відносять відображення в емоційній, ціннісній, поведінковій і мотиваційній сферах того, як людина оцінює та сприймає своє життя. Об'єктивне благополуччя особистості має більш широке значення. Воно може бути не пов'язано з відчуттям особистого благополуччя конкретної людини. Наприклад, людина з вищою освітою, гарною роботою і нормальним рівнем заробітної плати, гарними умовами життя може почуватися нещасливою.

Суб'єктивне благополуччя особистості відчувається кожною конкретною людиною і визначається системою уявлень людини про саму себе, своє життя, відносини, стани тощо.

На думку Л. М. Карамушки, дослідження суб'єктивного благополуччя, як і об'єктивного, має

надважливе значення в контексті розроблення стратегій функціонування суспільства як у звичайних, так і у кризових ситуаціях розвитку суспільства [6].

Д.Д.Отіч та І.С.Чабан зазначають, що можна виділити три підходи до розгляду суб'єктивного благополуччя особистості. По-перше, теорія невідповідності, яка базується на тому, що рівень задоволеності життям є співвідношенням між оцінюванням свого наявного стану та бажаного рівня. Очевидно, що суб'єктивне благополуччя складається із двох компонентів: когнітивного, оскільки передбачає усвідомлення, і афективного. Усвідомлення людиною свого реального життя в порівнянні з бажаним, формування ставлення до цього можуть сприяти або заважати адаптації особистості.

Другий підхід представлений Е. Diener і дістав назву тристоронньої моделі суб'єктивного благополуччя. Автор припускає, що суб'єктивне благополуччя формується через взаємодію трьох компонентів: позитивного впливу, негативного впливу та задоволеності життям. Формування суб'єктивного благополуччя пов'язано з домінуванням позитивного впливу та задоволенням життям. Процес такого формування детермінований когнітивним компонентом, тобто тим, як людина сама оцінює своє життя.

Третій підхід визначає суб'єктивне благополуччя як стан, який активно підтримується організмом через його природне прагнення до гомеостазу, спосіб саморегуляції. Ця теорія дістала назву теорії гомеостатично захищеного настрою. Згідно із цією теорією людина буде прагнути підтримувати в себе позитивні настрої і погляд на себе, що буде підтримувати суб'єктивне благополуччя [12].

Отже, висхідною точкою в розумінні суб'єктивного благополуччя є відповідність актуальних потреб можливостям їх задоволення. Саме відчуття і усвідомлення цього суттєво впливають на загальний показник суб'єктивного благополуччя особистості. Тут ми говоримо про потреби різного порядку: від фізіологічних до духовних. Очевидно, що ступінь їх задоволеності не є рівномірним, що і відбивається на динаміці суб'єктивного благополуччя.

Можна також говорити про те, що суб'єктивне благополуччя є комплексним інтегративним феноменом, може включати такі компоненти, як:

- тілесне благополуччя (здоров'я, тілесний комфорт, гарне самопочуття);
- матеріальне благополуччя (задоволеність своїм матеріальним добробутом);
- духовне благополуччя (розуміння та відчуття сенсу життя);
- соціальне благополуччя (задоволеність соціальним статусом)

Усі ці підходи дають розуміння того, що матеріальний складник присутній у суб'єктивному благополуччі як його компонент.

У цьому контексті говорять також про суб'єктивне економічне благополуччя, як один із підви-

дів суб'єктивного благополуччя особистості. Перші згадки про нього знайдемо в Б.Стрюмпела. На його думку, суб'єктивне економічне благополуччя є результатом порівняння актуального статусу особистості з її потребами та суб'єктивним сприйняттям свого матеріального стану. Виходячи із цього, автор виділив 3 елементи такого благополуччя: задоволеність доходом, задоволеність рівнем життя (задоволеність тим доходом, який людина вважає достатнім для власного комфорту), сприйняття справедливості або несправедливості в контексті доходів і прибутків [13].

Суб'єктивне економічне благополуччя пов'язане з такими категоріями, як рівень життя, якість життя, економічне самопочуття, відбиває ставлення людини до економічних умов свого життя [14]. Отже, суб'єктивне економічне благополуччя має емоційні, когнітивні, ціннісні складники та показує сприйняття людиною матеріальної сторони свого життя.

Важливим у розумінні суб'єктивного економічного благополуччя є також те, що воно відображає оцінювання особистістю свої власних можливостей щодо економічних досягнень, покращення свого життя, управління фінансами, економічними домаганнями, здатністю контролювати матеріальну частину свого життя.

Отже, суб'єктивне благополуччя особистості так чи інакше містить як компонент контекст благополуччя матеріального. Із цього погляду дослідження психологічних особливостей ставлення людини до грошей виступає одним з елементів відчуття благополуччя.

Е. Diener виділяє деякі компоненти, за якими можна характеризувати ставлення особистості до грошей:

1. Ціннісний компонент.
2. Емоційний компонент.
3. Поведінковий.
4. Соціальні уявлення про гроші [7].

Особливу увагу автор приділяв грошовим настановам. Грошові настанови можна розуміти як особистий досвід людини в поводженні із грошима, а також особливості взаємодії людини з іншими людьми щодо грошей. На формування грошових настанов впливає багато різноманітних чинників, які в підсумку роблять грошові настанови не тільки індивідуально забарвленими, але й стійкими.

Важливим для розуміння цієї проблеми є підхід Т.М.Титаренко. В основу її підходу покладене саме розуміння потреби та способів її задоволення. Авторка виділяє їх у категорію «монетарних потреб» і «монетарної задоволеності або незадоволеності». «Монетарна задоволеність», на думку авторки, – це позитивне ставлення до матеріального достатку на основі багаторазового переживання задоволеності, а також відчуття такої ж задоволеності в майбутньому [8]. Тобто така «монетарна задоволеність» пов'язана з відчуттям і оцінюванням матеріальних умов свого життя як таких, що задовольняють, що охоплює також

задоволеність доходами, накопиченнями, житлом, можливостями реалізації своїх потреб тощо. Значить, знову підкреслюється суттєвий аспект суб'єктивного благополуччя: суб'єктивне оцінювання та сприйняття особистістю пропорційності між наявним і бажаним рівнем задоволеності своїх потреб.

На думку І. В. Гаркуші, монетарна потреба є квазіпотребою, тому що через неї можуть задовольнятися матеріальні, духовні, соціальні потреби. Монетарну задоволеність можна вважати чинником позитивного ставлення особистості до грошей, достатку, прибутків як чинника життя. Відповідно, прагненням задовольнити свої монетарні потреби людина розширює свої стосунки зі світом. Монетарні відносини є уособленням ставлення людини до грошей [9].

Ставлення особистості до грошей також охоплює не тільки оцінювання відповідності потреб можливостям їх задоволення, але й цілі, цінності, мотиви, переконання особистості, її настанови тощо.

Якщо розглядати ставлення особистості до грошей як систему елементів, то можна говорити, що вона складається із чотирьох складників. Ціннісного складника, тобто той сенс і цінність грошей, яка притаманна цій особистості. Емоційного складника, описує комплекс емоцій і переживань особистості стосовно отримання та витрат. Мотиваційного складника, що виражається в силі та стійкості мотивації людини щодо її прагнення мати гроші. Мотиви особистості щодо грошей можуть бути різні, наприклад ті, що пов'язані з альтруїзмом чи егоїзмом, зі схильністю до ризику, із прагненням конкурувати. Поведінкового складника, що відображає особливості поведінки людини із грошима: способи отримання, заробляння, витрат, накопичення. Вона також відображає функціональну значущість грошей у житті особистості.

На думку Л. М. Карамушки, зважаючи на те, що гроші включені в багато сфер людського життя, важливо виокремлювати їхній психологічний зміст, дослідження якого, серед іншого, ведуться зараз у рамках одного з розділів економічної психології – психології грошей [3].

Дослідження психологічного аспекту у ставленні особистості до грошей дозволяє говорити про різні психологічні підходи в межах відомих психологічних напрямів. У рамках біхевіористичного підходу Б. Ф. Скіннера гроші розглядаються в термінах умовного підкріплення. Згідно з експериментами, у яких за окремі дії тварини отримували фішки, які вони потім могли обміняти на їжу, така поведінка явно говорить нам про сприйняття фішок як предметних грошей. Окрім того, такі предметні гроші також підлягають обміну, а обмін, як відомо, є однією з функцій грошей. Навіть більше, з огляду на те, що підкріпленням для людини, яка працює на якійсь роботі, є гроші, можна розглядати їх або інші товари як безумовне підкріплення. Отже, згідно з Б. Ф. Скіннером, гроші – це умовне підкріплення, пов'язане з безумовними підкріпленнями.

Когнітивістський напрям у психології розглядає гроші в контексті раціональності/ірраціональності в тому, як людина осмислює гроші, який досвід у неї є стосовно поводження із грошима.

Можна також згадати психоаналітичний напрям у психології, представлений передусім З. Фройдом. Згідно із З. Фройдом і його концепцією психосексуальних стадій розвитку, унаслідок незадоволених потреб у дитини на різних стадіях можуть формуватися фіксації. Фіксації призводять до поступового формування визначеного типу особистості. Саме на анальній стадії внаслідок того, як батьки ставляться до задоволення потреб дитини, може формуватися фіксація у вигляді анально-утримувального або анально-виштовхувального типу особистості. У контексті грошей це означає, що формування анально-утримувального типу особистості надалі може проявлятися в таких особливостях, як заощадження, жадібність. На відміну від анально-виштовхувального типу фіксації, який характеризується протилежними рисами: тратами (іноді неконтрольованими), невмінням заощаджувати.

Гроші самі собою не є джерелом задоволеності чи суб'єктивного благополуччя. Проте ті блага, які людина може отримати завдяки їм, і створюють ставлення до них як до частини свого життя. Найбільш поширені значеннями грошей такі:

- гроші як задоволення потреби в безпеці;
- гроші як задоволення потреби у владі;
- гроші як задоволення потреби в любові та свободі [15].

Загалом більшість підходів пропонують розглядати у ставленні до грошей три компоненти: афективний, когнітивний і поведінковий.

На думку І. К. Зубіашвілі, афективний компонент відображає емоційне ставлення особистості до монетарної системи, до грошей, до отримання та витрат. Відповідно таке ставлення може бути негативним, позитивним або нейтральним.

Ставлення до грошей на когнітивному рівні відображає ті знання, уявлення і оцінки, які має людина щодо грошей, їхнього значення в житті, щодо монетарних цінностей суспільства. Такі знання та уявлення дозволяють людині сформулювати власне розуміння економіки, грошей, знайти надалі раціональні способи пояснення власних дій і поведінки інших людей.

Поведінковий компонент проявляється в індивідуальних грошових мотивах і цілях людини, її намірах і прагненнях, конкретних діях із грошима [1].

На думку І. К. Зубіашвілі, можна говорити про поняття грошової потреби. Грошова потреба – це об'єктивна необхідність людини у грошах, яка спрямована на бажання їх отримати.

Р. Лінн зазначав, що, по-перше, з розвитком економіки країни цінність грошей зростає; по-друге, зі збільшенням доходу на душу населення цінність грошей у населення зменшується [16].

Війни, економічні, політичні потрясіння країни напряму впливають на ставлення особистості до грошей. Нині через війну в Україні, коли люди

втрачають свої домівки, надійний заробіток, гроші можуть витрачатися лише на найнеобхідніші речі, на задоволення базових потреб. На відміну від ситуації чи країн, де економіка розвивається, вона є стабільною, отже, і актуальні потреби, їхня кількість і способи їх задоволення змінюються. Зростає і цінність грошей.

Проте цікавим є те, що коли людина насичується грошима, то їхня цінність знижується. Це може відбутися через широкий діапазон життєвих ситуацій, коли ми говоримо про перебування людини у стані майже постійного та гарантованого задоволення своїх потреб.

Ставлення людини до грошей проявляється в наділенні грошей якимось суб'єктивним змістом і цінністю, на формування яких впливає багато чинників: настанови про гроші батьків, друзів, знайомих. І тоді ці уявлення стають фундаментом монетарної поведінки особистості. Тоді нестача грошей для одного може бути стимулом для розвитку, а для іншого – крахом його самоцінності [17].

З погляду формування особистості особливо цікавим є аналіз І. К. Зубіашвілі, яка наголошувала на значенні способів формування монетарних репрезентацій. Зокрема, можна виділити такі способи:

1. Міжособистісний: уявлення про гроші формується через безпосереднє спілкування зі значущими для особистості людьми.

2. Інституціональний: уявлення про сутність і значення грошей формується через різні інституції, як-от дитячий садок, школа, засоби масової інформації.

3. Спосіб формування грошових репрезентацій традиційним шляхом передбачає вплив родини.

4. Стилiзований спосiб характеризується засвоєнням окремих уявлень і настанов про гроші через уявлення, які існують у субкультурних групах. Як-от колектив, неформальна група, етнічні групи.

5. Спосіб, який характеризується внутрішнім аналізом особистості стосовно прийнятих і неприйнятих цінностей щодо грошей, їхнього змісту та значення, – належить до рефлексивного способу репрезентації.

Досить розробленою у психології є думка про виділення чинників ставлення особистості до грошей.

Серед таких чинників виділяють: мотиваційно-вольові характеристики, локус контролю, темперамент, емоційну стабільність, упевненість у собі, компульсивну поведінку, вік, стать [4].

Так, наприклад, вплив статі на ставлення до грошей проявляється в тому, що для чоловіків характерною є вища, порівно із жінками, грошова компетентність у грошовій поведінці, а також вища схильність до ризику. Для жінок гроші, коли вони є, стають чинником самозаспокоєння і гарного настрою, на відміну від ситуації, коли грошей немає і жінки відчують фрустрацію та емоційний дискомфорт.

Вплив локусу контролю на ставлення до грошей виявляється в інтернальній або екстернальній поведінці. Люди із переважним інтернальним локусом контролю вміють контролювати гроші та мають схильність до накопичення, вони більше покладаються на себе та свою оцінку, орієнтуються на власні цілі та можуть планувати свої витрати. Натомість особи з екстернальним локусом контролю схильні до надання підвищеного значення та цінності грошам. Вони можуть багато витрачати, їм важко заощаджувати. Також простежуються деякі зв'язки між локусом контролю, мотивацією та ставленням до грошей: що вищі мотивація до досягнення успіху та рівень інтернальності, то менше значення для особистості мають гроші.

З віком також пов'язані деякі зміни у ставленні до грошей. Припускається, що чим старшою людина стає, тим більшою є її обізнаність у поведінці із грошима, а значить, може змінюватись і цінність грошей. Проте такий показник, як компетентність щодо грошей, тобто можливість планувати трати, бюджет, заощаджувати тощо, не обов'язково має пряму кореляцію з віком. Отже, ми бачимо, що цей зв'язок не є однозначним. До речі, П. Лант і С. Лівінгстоун провели цікаве дослідження щодо впливу окремих характеристик на схильність особистості до заощадження. Вибірку дослідження становили 250 респондентів. Виявилось, що зі схильністю до заощаджень корелюють високий рівень освіти, оптимізму щодо власних доходів, дисципліна. Натомість складність заощаджувати корелює з такими особливостями, як імпульсивність, ілюзія контролю, складність підтримувати власну дисципліну у взаємодії із грошима [15].

Отже, аналіз теоретичних концепцій і наукових досліджень дозволяє дійти таких висновків.

Благополуччя характеризується станом щастя, спокою і достатку.

Благополуччя буває об'єктивним, яке визначається об'єктивними показниками, та суб'єктивним. Суб'єктивне благополуччя – це сукупність уявлень і оцінок особистості стосовно свого життя, ступеня задоволеності своїх потреб, задоволеності стосунками тощо. Суб'єктивне благополуччя визначається відчуттям і усвідомленням узгодженості своїх потреб із можливостями їх задоволення. Воно відбивається в когнітивному, емоційному, мотиваційному рівнях і є системним інтеграційним психологічним феноменом.

Одним із компонентів суб'єктивного благополуччя є матеріальне благополуччя, яке можна схарактеризувати як задоволеність людиною своїм матеріальним добробутом. Матеріальне благополуччя поряд із духовним, тілесним і соціальним благополуччям підкреслює не тільки багатокомпонентну природу суб'єктивного благополуччя, але й відбиття в ній того, що пов'язано зі сферою базових потреб і економічною сферою життя людини загалом.

Одним із компонентів суб'єктивного благополуччя є суб'єктивне економічне благополуччя. Суб'єктивне економічне благополуччя є результатом порівняння актуального статусу особистості з її потребами та суб'єктивним сприйняттям свого матеріального стану.

Ставлення особистості до грошей є компонентом суб'єктивного економічного благополуччя, яке описує матеріальну сферу, належить до загального показника суб'єктивного благополуччя особистості. Ставлення особистості до грошей формується протягом життя людини. На нього впливає багато чинників: виховання, тип темпераменту, цінності, рівень домагань, система потреб особистості тощо. Ставлення людини до грошей, грошової системи, накопичень і витрат також відображає індивідуальні змістові функції грошей у системі координат кожної конкретної особистості. Наприклад, гроші як засіб здобуття влади, як спосіб отримання свободи, кохання, реалізації планів тощо.

Отже, ставлення особистості до грошей відображається на рівні переконань, настанов, стереотипів, моделей поведінки та сприйняття економічних дій і категорій, на рівні когнітивних оцінок, емоцій і почуттів. Уся сукупність цих вимірів відбивається на суб'єктивному благополуччі особистості. Отже, ми можемо розглядати ставлення до грошей як один із чинників суб'єктивного благополуччя, який суттєвим пазлом довершує картину розуміння сутності цих психологічних феноменів.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Зубіашвілі І. К. Теоретичні передумови становлення теорії психології грошей. *Проблеми сучасної психології*. Кам'янець-Подільський : Аксіома, 2019. Вип. 6. С. 246–253.
2. Паршак О. І. Методики для дослідження ставлення персоналу комерційних організацій до грошей. *Організаційна психологія. Економічна психологія*. 2018. № 2(13). С. 93–99.
3. Карамушка Л. М., Ходакевич О. Г. Психологічні особливості ставлення студентської молоді до грошей : монографія. Київ, 2017. 200 с.
4. Карамушка Л. М., Креденцер О. В., Паршак О. І. Основні тенденції розвитку психології грошей у зарубіжній та вітчизняній психології. *Організаційна психологія. Економічна психологія*. 2020. № 4(21). С. 49–59.
5. Еколого-психологічні детермінанти суб'єктивного благополуччя особистості : монографія / Ю. М. Швалб та ін. ; за ред. Ю. М. Швалба. Київ ; Львів, 2021. 234 с.
6. Карамушка Л. М. Суб'єктивне благополуччя персоналу освітніх і наукових організацій в умовах війни: рівень тривожності та зв'язок із копінг-стратегіями. *Організаційна психологія. Економічна психологія*. 2023. № 1(28). С. 17–25.
7. Diener E. Temporal Stability and Cross-Situational Consistency of Affective, Behavioral and Cognitive Responses. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1984. № 47. Р. 580–592.
8. Титаренко Т. М., Лепіхова Л. А., Кляпець О. Я. Формування в молоді настанов на здоровий спосіб життя : методичні рекомендації. Київ : Міленіум, 2006.
9. Гаркуша І. В. Основні типи ставлення особистості до грошей. *Вісник Університету імені Альфреда Нобеля*. Серія «Педагогіка і психологія». 2018. № 2(16). С. 40–45.
10. Харитинський А. А. Теоретичне дослідження поняття благополуччя в іноземних та вітчизняних підходах. *Вісник національного університету оборони України. Питання психології*. 2021. № 6(64). С. 136–143.
11. Скрипаченко Т. В. Психологічні складові суб'єктивного благополуччя особистості *Демократизація та гуманізація вітчизняного суспільства: досвід україно-канадської взаємодії* : матеріали Міжнародної науково-практичної конференції, м. Запоріжжя, 25 вересня 2019 р. / упор. : О. В. Пономаренко, О. В. Іщук. Запоріжжя : Copy Art, 2019, С. 89–90.
12. Отич Д. Д., Чабан І. С. Психологічні особливості суб'єктивного благополуччя осіб дорослого віку. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. Серія 12 «Психологічні науки». 2022. Вип. 18 (63). С. 32–42.
13. Strümpel B. Economic Well-being as an Object of Social Measurement. *Subjective Elements of Well-Being*. Paris : Organization of Economic Cooperation and Development, 1974. Р. 75–122.
14. Акімова Л. Н., Кіршо С. М. Суб'єктивне економічне благополуччя студентської молоді. *Організаційна психологія. Економічна психологія*. 2020. № 2–3 (20). С. 7–16.
15. Комарова О. О., Братченко Л. Є. Гроші як чинник соціально-психологічного впливу на людей у сучасному суспільстві. *Соціальні технології: актуальні проблеми теорії та практики*. 2019. Вип. 83. С. 125–133.
16. Ventegodt S. Quality of Life Theory II. Quality of Life as the Realization of Life Potential: A Biological Theory of Human Being. *The Scientific World Journal*. 2003. № 3. Р. 1041–1049.
17. Власова-Чмерук О. М., Юдко А. В. Зв'язок задоволеності життям із ставленням до грошей у осіб юнацького віку. *Психологія особистості*. 2019. № 1 (10). С. 123–128.

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ, ЯКІ ПОВЕРНУЛИСЬ З ПОЛОНУ

PSYCHOLOGICAL FEATURES OF STRESS RESISTANCE OF SERVICEMEN WHO RETURNED FROM CAPTIVITY

Статтю присвячено дослідженню особливостей стресостійкості військовослужбовців, які повернулися з полону. Запропоновано розглядати стресостійкість військовополонених як якість особистості, окремими аспектами якої є стійкість, урівноваженість, опірність. Представлено та здійснено аналіз структури стресостійкості, яка охоплює уміння військовополоненого протистояти різного роду труднощам, несприятливому тиску обставин, зберігати самопочуття і працездатність у різних випробуваннях. Представлено результати емпіричного дослідження особливостей стресостійкості військовополонених, які показали, що більшість колишніх військовополонених мають високий рівень стресу, а більшість бійців, які не потрапили до полону, не демонструють переживань, пов'язаних зі стресом. Виявлено симптоми високого рівня стресу в респондентів: емоційне оніміння, уникнення низки стимулів зовнішнього середовища, флешбеки, нічні кошмари, інтрузивні спогади. Вираженість ситуативної тривожності в колишніх військовополонених проявляється більшою мірою в тих осіб, які не були в полоні, що становить значну кількість опитуваних. Натомість контрольна група респондентів показала, що половина від усіх результатів перебувають у межах «середнього рівня» ситуативної тривожності. Як показали результати емпіричного дослідження, група колишніх військовополонених загалом більше схильна до депресивних реакцій, ніж контрольна група. 35% бійців, що не потрапили в полон, мають легкий ступінь депресії, 30% мають субдепресивний стан. Контрольна група показала, що майже всі респонденти не мають депресії. Колишні військовополонені мають як занижений рівень самооцінки, так і середній нормальний. Результати розділились порівню. Визначено, що бійці з контрольної групи мають у більшості нормальний рівень самооцінки. Такі результати засвідчують необхідність розроблення покрокової психологічної програми відновлення військовослужбовців після повернення з полону.

Ключові слова: стресостійкість, військовополонені, тривожність, депресія, діагностика, подолання.

The article is devoted to the study of the features of stress resistance of servicemen who returned from captivity. It is proposed to consider stress resistance of prisoners of war as a quality of personality, individual aspects of which are stability, balance, resistance. Presented and carried out is the analysis of the structure of stress resistance, which includes: the ability of a prisoner of war to withstand various difficulties, adverse pressure of circumstances, to maintain well-being and working capacity in various tests. The results of an empirical study of the features of stress resistance of prisoners of war are presented, which showed that the vast majority of former prisoners of war have a high level of stress, and the majority of fighters who were not captured, do not demonstrate experiences related to stress. Symptoms of high stress levels were identified in the respondents: emotional numbness, avoidance of a number of environmental stimuli, flashbacks, nightmares, intrusive memories. The severity of situational anxiety in former prisoners of war is more pronounced in those who were not in captivity, and makes up a significant number of respondents. In contrast, the control group of respondents showed that half of all results are within the "average level" of situational anxiety. The results of the empirical study showed, the group of former prisoners of war is generally more prone to depressive reactions than the control group. 35% of fighters who were not in captivity, have a mild degree of depression and 30% have a subdepressive state. The control group showed that nearly all respondents have no depression. Former prisoners of war have both a low level of self-esteem and an average normal level. Moreover, the results were divided equally. The fighters from the control group have a normal level of self-esteem in their vast majority. Such results indicate the need for developing a step-by-step psychological recovery program for servicemen after returning from captivity.

Key words: stress resistance, prisoners of war, anxiety, depression, diagnosis, overcoming.

УДК 159.944.4:355.09
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2025.71.41>

Туриніна О. Л.
к.психол.н.,
професор кафедри психології
Приватне акціонерне товариство
«Вищий навчальний заклад
«Міжрегіональна Академія управління
персоналом»»

Актуальність теми. Під час багаторічних переговорів періодично проходять обміни полоненими, які надають можливість військовополоненим повернутися додому та продовжити за результатами військово-лікарської комісії службу або бути звільненими та жити цивільним життям.

У зв'язку із цим постала необхідність проведення реабілітації військовополонених в умовах лікувальних закладів із наданням психологічної та медичної допомоги. Тому ці заходи проводяться в лікувальних закладах із залученням воєнних аналітиків, дебриферів і психологів. Для отримання більш достовірної інформації від полонених і більш комфортного повернення їх до звичайного

життя процес декомпресії проводять відразу після повернення з полону.

Значну увагу дослідженню психологічних особливостей стресу приділили Т. Голованова [1], С. Кондратюк [3], В. Розов [4], З. Шайхлісламов, А. Ковтун [8] та інші. Матеріали досліджень, збагачені даними про перебування мирних жителів в умовах вимушеної ізоляції, представили С. Асєєв, В. Глуховський, Е. Е. Двінгер, Н. Зарецька, Ф. Зімбардо, Д. Павличенко, А. Побідаш, В. Франкл, Р. Чалдіні. Джерелами інформації також є спеціалізовані групи інтернет-ресурсів, офіційна статистика, звіти місії і міжнародних організацій, а також особисті архіви.

Ступінь гуманізації суспільства, що воює, значною мірою вплине на ставлення до військовополонених. На думку вчених [4; 7; 9], основною категорією свідомості, яка оточує людину в неволі, є чинник страху, який в умовах самотності активізує весь спектр негативних відчуттів. Наслідки страху та психічної напруги, що накопичені протягом усього перебування в полоні, відображаються на характері, міміці та рухах військовослужбовців, які стають скутими та тривожними [2; 6; 8]. Кожна секунда в полоні приховує потенційне насильство.

Постановка завдання. Метою статті є визначення психологічних особливостей стресостійкості у військовослужбовців, які повернулися з полону.

Виклад основного матеріалу. Проведене емпіричне дослідження дозволило здійснити порівняння особливостей стресу у військовослужбовців, які повертаються з полону (експериментальна група), та військовослужбовців, які не перебували в полоні (контрольна група).

Результати дослідження за методикою «Шкала психологічного стресу ПСМ-25» представлені в таблиці 1 як відсотки навантаження на кожен рівень прояву досліджуваної ознаки.

Таблиця 1
Результати дослідження рівня психологічного стресу за методикою «Шкала психологічного стресу PSM-25»

Рівні вираженості досліджуваної ознаки	Експериментальна група (кількість осіб у %)	Контрольна група (кількість осіб у %)
Низький рівень	5	85
Середній рівень	20	15
Високий рівень	75	—

Як видно з таблиці 1, 75 % респондентів експериментальної групи мають високий рівень стресу. 20 % опитаних показали середній рівень стресу, 5 % – низький. Достовірно відмінні результати були отримані під час діагностики респондентів контрольної групи. Отже, більшість (85 %) військовослужбовців, які не потрапили в полон, не мають стресових переживань. Лише 15 % респондентів мають середній рівень стресу.

Порівняння результатів, отриманих у групі колишніх військовополонених і у групі неполонених бійців, представлено на діаграмі (рис. 1).

За цією методикою встановлено достовірні відмінності показників тривожності між дослідною та контрольною групами. За допомогою критерію Стюдента для неспоріднених зразків ми отримали результат достовірності даних – $t_{\text{emp}} = 9,4$ за $p \leq 0,01$.

Такі показники свідчать про те, що полон справді є важливим чинником у формуванні стресових розладів у військовослужбовців. Військовослужбовці, які повертаються з полону, відчувають сильний емоційний стрес, який проявляється як емоційно, так і соматично.

Ці бійці потрапляють у ситуацію, яка створює стрес, а він погіршує їхнє самопочуття. Тому зниження рівня стресу та допомога цим людям у подоланні негативних переживань є невід'ємною частиною роботи лікарів і психологів.

Наступним етапом нашої дослідницької роботи стало вивчення рівня ситуативної тривожності за «Шкалою реактивної та особистісної тривожності» (Спілбергера – Ханіна). Ситуативна тривожність характеризує стан людини, пов'язаний насамперед із зовнішніми обставинами. Тобто ситуативна тривожність вказує на рівень хвилювання людини,

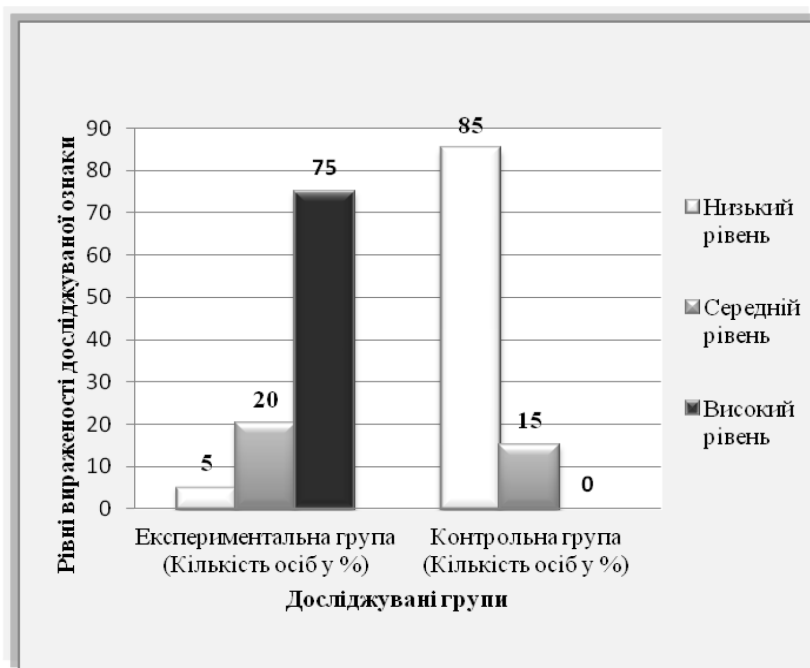


Рис. 1. Рівень вираженості стресу в різних груп досліджуваних

який проявляється у визначеній ситуації, а не є особистісною характеристикою. Оскільки перебування в полоні є екстраординарною ситуацією в житті військовослужбовців, рівень тривожності в таких умовах може бути досить високим порівняно з військовослужбовцями, які не потрапили в полон. Результати, отримані під час вивчення рівня тривожності, представлені в таблиці 2.

Таблиця 2
Результати дослідження рівня ситуативної тривожності за методикою «Шкала реактивної та особистісної тривожності» (Спілбергера – Ханіна)

Рівні вираженості досліджуваної ознаки	Експериментальна група (кількість осіб у %)	Контрольна група (кількість осіб у %)
Низький рівень	5	35
Помірний рівень	25	50
Високий рівень	70	15

Отримані дані, що представлені в таблиці 2, вказують на різницю в рівні тривожності повернутих із полону військовослужбовців і бійців, які до полону не потрапляли. Так, більшість колишніх військовополонених мають високий рівень ситуативної тривожності – 70 % опитуваних. Це означає, що військовослужбовець, який потрапляє в полон, відчуває серйозне емоційне перевантаження, пов'язане з емоційним неспокоєм, психологічною скутістю, обмеженістю сприйняття позитивних подій у житті, високою нервовістю та збудженістю. 25 % опитаних респондентів мають середній рівень ситуативної тривожності, 5 % мають низький рівень тривоги.

Натомість контрольна група респондентів показала, що 50 % від усіх результатів перебувають у межах «середнього рівня» ситуативної тривожності; 35 % досліджуваних бійців мають низьку ситуативну тривожність. Лише 15 % бійців, що не потрапляли до військового полону, показали високий рівень тривожності.

Визначення достовірності відмінностей у результатах експериментальної та контрольної групи ми також здійснювали за допомогою t-критерія Стюдента для незв'язаних вибірок. Результат є достовірним: $t_{\text{емп}} = 5,6$ за $p \leq 0,01$. Отже, діагностичне дослідження за методикою вивчення рівня ситуативної тривожності показує, що повернуті з полону військовослужбовці справді мають вищий рівень тривожності, ніж бійці, що до полону не потрапляли. Така тривожність пов'язана саме із ситуацією полону. Важливо зазначити, що полон є ситуацією з високим рівнем невизначеності, що також підвищує тривожність військовополонених.

Порівняння результатів дослідження в експериментальній і контрольній групах представлені в діаграмі на рис. 2.

На рис. 2 чітко видно різницю у відсоткових результатах однієї групи порівняно з іншою. Окремо хочеться звернути увагу на чорний колір смужок на діаграмі, оскільки вони вказують на кількість респондентів із високим рівнем ситуативної тривожності в обох групах. Показовим також є результат контрольної групи, позначений сірим кольором. Це респонденти, які мають середній рівень ситуативної тривожності. У контрольній групі – половина, що є позитивною тенденцією.

Високий рівень стресу і тривоги може призвести до розвитку такого важкого психологічного стану, як депресія. Це питання особливо актуальне в кон-

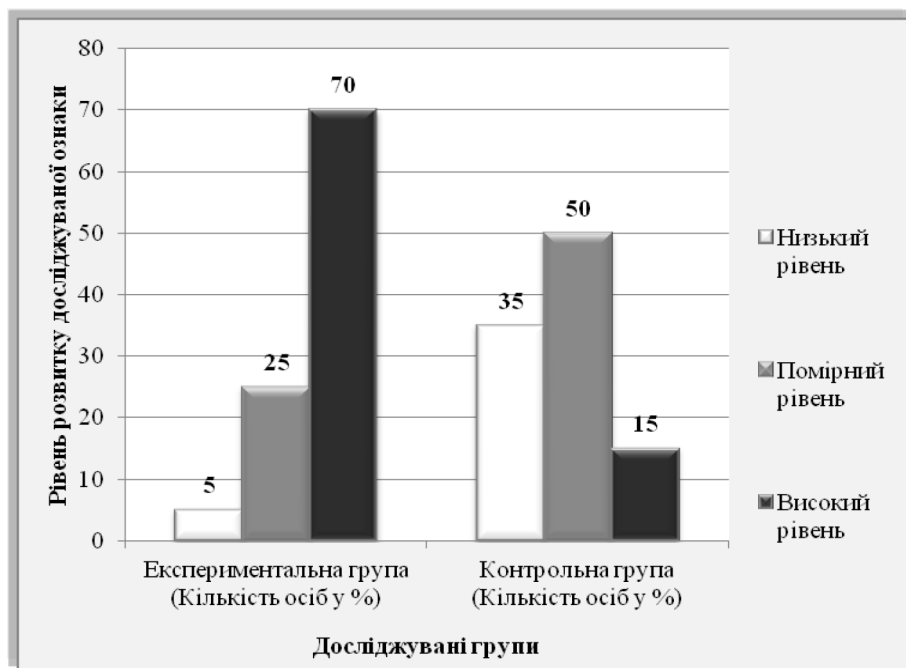


Рис. 2. Рівень вираженості ситуативної тривожності в різних груп досліджуваних

тексті повернення з військового полону. З метою вивчення можливості розвитку депресивних реакцій у військовослужбовців, які повернулися з полону, нами була використана анкета «Методика диференційної діагностики депресивних станів Зунге (в адаптації Т.Балашової)». Дана анкета дозволить зробити висновок про наявність чи відсутність депресивних реакцій у військовослужбовців, які повертаються з військового полону.

Після проведення дослідження за цією методикою ми представили результати, що узагальнені в таблиці 3.

Таблиця 3

Результати дослідження за «Методикою диференційної діагностики депресивних станів Зунге (адаптація Т.Балашової)»

Рівні вираженості досліджуваної ознаки	Експериментальна група (кількість осіб у %)	Контрольна група (кількість осіб у %)
Без депресії	35	95
Легка депресія ситуативного або невротичного характеру	35	5
Субдепресивний стан або маскована депресія	30	—
Справжній депресивний стан	—	—

У результаті проведеного аналізу отриманих даних можна стверджувати, що експериментальна група респондентів загалом більш схильна до депресивних реакцій, ніж група військовослужбовців, які не потрапляли у військовий полон.

Так, 35 % людей, які повертаються з військового полону, страждають від легкого ступеня депресії, 30 % – від субдепресивного стану. 35 % досліджуваних не мають депресивних реакцій. Контрольна ж група показала, що 95 % бійців не страждали від депресії, а 5 % страждали від ситуативної депресії.

За допомогою *t*-критерію Стьюдента для неспарованих зразків ми підтвердили достовірність різниці в досліджуваній характеристиці між двома групами ($t_{exp} = 5,6$ за $p \leq 0,01$). Порівняння даних, отриманих у двох групах, наочно представлено на рис. 3.

За кольорами стовпчиків діаграми можна відзначити, що в експериментальній групі більшість людей мають депресивні реакції різного ступеня. Так, 35 % респондентів перебувають у стані легкої депресії ситуативного характеру, 30 % мають субдепресивний стан або масковану депресію. У контрольній групі більшість осіб не страждали на депресію. Лише 5 % респондентів страждають від легкої депресії ситуативного або невротичного характеру.

Згідно з отриманими результатами можна припустити, що перебування у військовому полоні є важливим чинником у розвитку депресивних реакцій. Люди, які страждають від депресії різного ступеня, відчувають сильний емоційний і фізіологічний дискомфорт. Окрім того, у людей, які страждають на депресію, можуть спостерігатися труднощі в когнітивній сфері: зниження процесів мислення і запам'ятовування. Це значно знижує самооцінку людини та призводить до ще більшої депресії.

В описі попередніх діагностичних процедур ми визначили, що військовослужбовці, які повернулися з військового полону, перебувають у складній ситуації стресу, підвищеної тривожності та депресії, далі враховуємо результати опитування за рів-

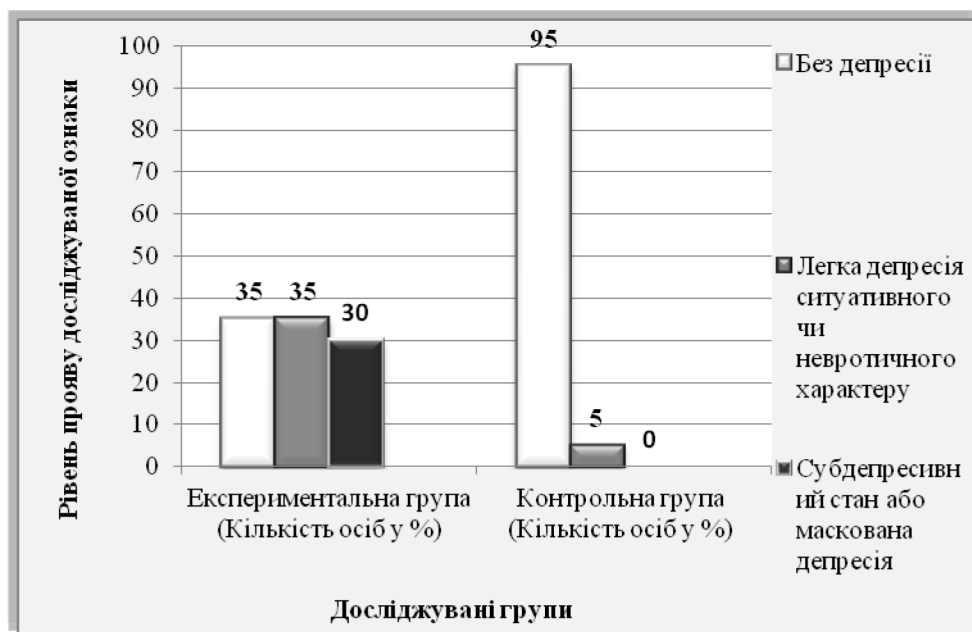


Рис. 3. Диференціація депресивних станів у досліджуваних

нем поваги респондентів. З огляду на те, що важкі переживання виснажують людину у стресових ситуаціях, рівень її самооцінки також змінюється в негативний бік. Результати дослідження за методикою «Експрес-діагностика рівня самооцінки» продемонстровані в таблиці 4.

Таблиця 4
Показники самооцінки респондентів за тестом
«Експрес-діагностика рівня самооцінки»

Рівні вираженості досліджуваної ознаки	Експериментальна група (кількість осіб у %)	Контрольна група (кількість осіб у %)
Занижений рівень	50	15
Середній, нормальний рівень	50	85
Завищений рівень	–	–

Як видно з таблиці 4, респонденти експериментальної групи мають як низький рівень самооцінки, так і середній нормальний рівень. Окрім того, результати були розділені порівну – по 50 %. Більшість людей контрольної групи мають нормальний рівень самооцінки – 85 %. Лише 15 % опитаних мають низьку самооцінку. Ми підтвердили достовірність відмінностей результатів у двох групах за допомогою критерію Стюдента для неспоріднених зразків, а саме: $t_{exp} = 2,8$ за $p \leq 0,01$.

Такі показники свідчать про те, що у військовослужбовців, які повернулися з полону, нижча самооцінка, ніж у військовослужбовців, які не потрапляли в полон. Перебування в полоні робить бійців безпорадними перед майбутнім і знижує самоо-

цінку. Не можна не враховувати соматичний стан після перебування в полоні: погане самопочуття, наслідки тортур, біль значно знижують загальний життєвий тонус колишнього в'язня, його працездатність у всіх сферах життя. Це також об'єктивний чинник зниження самооцінки бійця, який повернувся з полону, оскільки людина не завжди може повернутися до повноцінного життя. Наочне порівняння особливостей самооцінки респондентів двох груп представлено на рис. 4.

Якщо порівняти дані, отримані в експериментальній і контрольній групах, можна відзначити значні відмінності в рівні самооцінки обстежуваних. Важливо звернути увагу на те, що в експериментальній групі результати були знижені вдвічі. Це свідчить про те, що є особи, які перебувають у важкому емоційному стані, пов'язаному з полонном, усе ж не втрачають упевненості у власних силах і не знецінюють свої здібності в боротьбі за власне життя та здоров'я. Підсумовуючи аналіз результатів за вказаною методикою, можна сказати, що ті, хто повертається з військового полону, більш схильні до заниженої самооцінки, ніж решта військовослужбовців.

Висновки із проведеного дослідження. Важливим чинником, який визначає ступінь стресостійкості, є ресурси особистості. Розвиток стресостійкості передбачає процес їх накопичення, наприклад, знання феномену стресу та поінформованість про шляхи його подолання, наявність здатності саморегуляції психофізичного стану людини, здатність мислити позитивно, уміння діяти раціонально, усвідомлення моделі конструктивної поведінки у стресових ситуаціях. Дані ресурси особистості допомагають значно знизити значущість стресорів у людини та виникнення стресових реакцій.

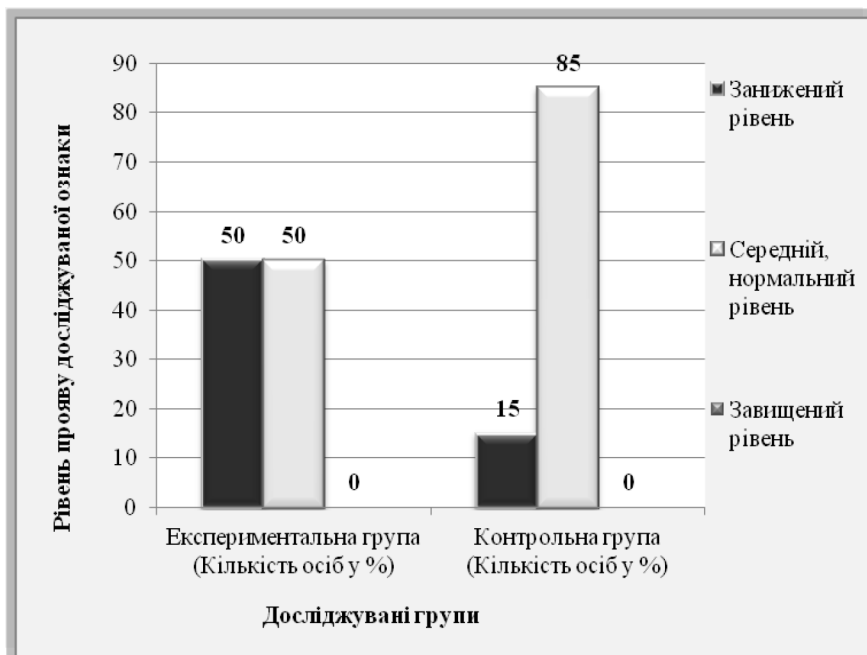


Рис. 4. Рівень самооцінки в різних групах досліджуваних

ЛІТЕРАТУРА:

1. Голованова Т., Чеберко Л. Сутність феномену стресостійкості особистості в сучасних психологічних дослідженнях. *Габітус*. 2024. № 67. С. 125–129. URL: <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.67.18>
2. Збірник методик для діагностики негативних психічних станів військовослужбовців : методичний посібник / Н.Агаєв та ін. Київ : НДЦ ГП ЗСУ, 2016. 130 с.
3. Кондратюк С. Психологічні особливості переживання стресу в умовах війни. *Габітус*. 2023. Вип. 56. С. 159–163. URL: <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2023.56.29>.
4. Розов В. Психологія екстремальних ситуацій: адаптивність до стресу та психологічне забезпечення : науково-практичний посібник. 3-тє вид., доп. та перероб. Київ : КНТ, 2024. 711 с.
5. Панасенко Е., Савіщенко В. Стресостійкість особистості в дискурсі психологічних досліджень. *Габітус*. 2024. № 66. С. 31–42. URL: <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.66.4>.
6. Стасюк В., Українець В. Сутність стресостійкості у психологічній науці. *Габітус*. 2023. Вип. 48. С. 60–65. URL: <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2023.48.10>.
7. Туриніна О. Психологія травмуючих ситуацій : навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. Київ : ДП «ВД «Персонал»», 2017. 160 с.
8. Шайхлісламов З., Ковтун А. Особливості впливу бойового стресу на психологічну підготовку військовослужбовців в умовах бойових дій. *Науковий вісник Ужгородського національного університету*. Серія «Психологія». 2023. № 3. С. 142–145. URL: <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2023.3.28>

САМООЦІНКА ТА САМОСПРИЙНЯТТЯ ЯК КЛЮЧОВІ АСПЕКТИ ОСОБИСТІСНОГО РОСТУ

SELF-ESTEEM AND SELF-PERCEPTION AS KEY ASPECTS OF PERSONAL GROWTH

У рамках наукової статті розглянуто феномени самооцінки та самосприйняття як ключових компонентів системи самосвідомості особистості, що виконують важливі функції у структурі особистісного зростання. Теоретичний аналіз базується на концептуальних положеннях гуманістичної, когнітивної та екзистенційної парадигм, у межах яких ці феномени розглядаються як детермінанти самореалізації, психологічної зрілості та здатності до побудови цілісної «Я-концепції». Особлива увага приділена інтегративним моделям «Я», які демонструють тісну взаємодію між оціночними й перцептивними компонентами самосвідомості.

У межах емпіричного дослідження, проведеного на вибірці із 36 молодих дорослих, застосовано шкалу самооцінки М. Розенберга, модифікований варіант методу «Хто я?» (М. Кун, Т. Макпартленд) та шкалу особистісного зростання PGIS-I. За допомогою кореляційного аналізу встановлено статистично значущі позитивні зв'язки між рівнем самооцінки, особливостями самосприйняття (вираженими через кількість рефлексивно-смыслових категорій) та ініціативністю в особистісному розвитку. Найвищий рівень кореляції виявлено між самосприйняттям і особистісним зростанням ($r = 0,68$; $p < 0,01$), що свідчить про важливість когнітивно-смыслового опрацювання «Я-образу» у процесі саморозвитку.

Отримані результати підтверджують гіпотезу про системну взаємозалежність досліджуваних конструкцій і актуалізують потребу в цілеспрямованій психологічній підтримці особистості в напрямі формування позитивного образу «Я», розвитку самосприйняття й усвідомленої суб'єктної позиції. Науково-практична значущість дослідження полягає у виявленні змістових і кількісних предикторів особистісного зростання, що можуть бути інтегровані у профілактичні та корекційно-розвивальні програми в освітньому, консультативному та психотерапевтичному середовищах.

Ключові слова: самооцінка, самосприйняття, особистісне зростання, Я-концепція, самосвідомість.

This article explores the phenomena of self-esteem and self-perception as key components of the personality's self-consciousness system, which perform essential functions in the structure of personal growth. The theoretical analysis is based on the conceptual foundations of the humanistic, cognitive, and existential paradigms, within which these constructs are considered determinants of self-actualization, psychological maturity, and the ability to construct a coherent self-concept. Special attention is paid to integrative models of the self, which demonstrate a close interaction between the evaluative and perceptual components of self-consciousness.

The empirical part of the study, conducted on a sample of 36 young adults, employed Rosenberg's Self-Esteem Scale, a modified version of the "Who Am I?" method (M. Kuhn & T. McPartland), and the Personal Growth Initiative Scale (PGIS-I). Correlation analysis revealed statistically significant positive relationships between self-esteem level, self-perception characteristics (operationalized through the number of reflexive and meaning-related self-descriptions), and initiative in personal growth. The strongest correlation was found between self-perception and personal growth ($r = 0,68$; $p < 0,01$), indicating the importance of cognitive-meaning processing of the self-image in the development process.

The results confirm the hypothesis of a systemic interrelation among the studied constructs and emphasize the need for targeted psychological support aimed at fostering a positive self-image, enhancing self-acceptance, and developing a conscious, agentic self-position. The scientific and practical value of the study lies in identifying both qualitative and quantitative predictors of personal growth, which can be integrated into preventive and developmental programs in educational, counseling, and psychotherapeutic contexts.

Key words: self-esteem, self-perception, personal growth, self-concept, self-consciousness.

УДК 159.923.2:159.922.4

DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2025.71.42>

Чернякова О. В.

к.психол.н., доцент,
доцент кафедри філософії та психології
Київський університет інтелектуальної
власності та права

Гришко О. Д.

к.психол.н., доцент,
доцент кафедри філософії та психології
Київський університет інтелектуальної
власності та права

Палій А. М.

к.пед.н.,
доцент кафедри філософії та психології
Київський університет інтелектуальної
власності та права

Постановка проблеми. У контексті сучасних соціокультурних трансформацій, підвищеної динаміки суспільних очікувань і зростання індивідуалізації особистісного досвіду зростає науковий інтерес до внутрішніх регуляторів психологічного функціонування індивіда. Особливу увагу дослідників привертають такі структурні компоненти «Я», як самооцінка та самосприйняття, які виступають ключовими чинниками особистісного розвитку. Їхній рівень, структура й узгодженість визначають здатність особистості до самореалізації, адаптації, психологічної стійкості та конструювання цілісного «Я-образу».

Попри значну кількість наявних досліджень, що висвітлюють аспекти самосвідомості, проблема

інтегрованого вивчення самооцінки та самосприйняття як взаємопов'язаних чинників особистісного росту не втрачає актуальності. Особливої ваги вона набуває в контексті формування настанов на саморозвиток, що стають пріоритетними в парадигмі гуманістично орієнтованої психології ХХІ ст.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблематика самооцінки та самосприйняття особистості традиційно посідає важливе місце у структурі психологічного знання. У контексті класичних і сучасних підходів вона розглядається як один із центральних механізмів психічної регуляції, що безпосередньо впливає на особистісну цілісність, суб'єктивне благополуччя та здатність до самореалізації.

У зарубіжній психологічній науці значний внесок у вивчення самосприйняття зробили К. Роджерс, який розглядав «Я-концепцію» як базовий складник особистісної структури, А. Бандура – через концепт самоефективності, а також М. Ковінгтон, Р. Бернс і М. Розенберг, які досліджували динаміку самооцінки в навчанні та соціальній адаптації. З-поміж сучасних дослідників варто виділити Д. Крукса та Дж. Седдона, які аналізують вплив цифрових соціальних середовищ на формування самосприйняття молоді [7, с. 390–391].

В українському науковому просторі теоретико-емпіричні аспекти самосвідомості, самооцінки й особистісного зростання висвітлювались у працях С. Максименка, Т. Титаренко, О. Чепелевої, Л. Найдьонової, О. Іванченко. Особливу увагу приділено вивченню динаміки самооцінки в юнацькому та підлітковому віці, а також психологічним умовам позитивної ідентичності. Окремо варто згадати дослідження взаємозв'язку між самооцінкою та резильєнтністю (Дж. Бонанно, К. Рейлі), між самосприйняттям і мотиваційними настановами на розвиток (К. Двек), а також праці, що розкривають роль рефлексії та самоприйняття як передумов особистісного росту (Т. Хіт, Л. Віткінс) [2, с. 212–213].

Отже, незважаючи на наявність розгалужених теоретичних підходів, спостерігається потреба в інтегративному аналізі самооцінки та самосприйняття як взаємопов'язаних і взаємозумовлених чинників особистісного розвитку в умовах сучасного соціокультурного середовища.

Мета статті. Теоретично й емпірично дослідити феномени самооцінки та самосприйняття як ключових аспектів особистісного росту.

Виклад основного матеріалу. Самооцінка є одним із фундаментальних конструктів особистісної психології, що визначає специфіку індивідуального функціонування, емоційного благополуччя та соціальної адаптації особистості. Вона відображає рівень прийняття індивідом самого себе, оцінювання власних можливостей, морально-етичних якостей, соціальної значущості й ефективності діяльності. Аналіз теоретичних джерел свідчить, що самооцінка виконує ключову регуляторну функцію в системі самосвідомості, визначає напрями особистісного розвитку та динаміку поведінки в різних життєвих ситуаціях.

Традиційно у психологічній літературі самооцінка трактується як елемент структури «Я-концепції», що інтегрує уявлення індивіда про себе й емоційне ставлення до цих уявлень (М. Розенберг, S. Coopersmith) [7, с. 390]. На думку К. Роджерса, самооцінка виступає центральним елементом феноменального поля особистості, саме на основі оцінки «Я-образу» особистість реалізує або блокує свої потенційні можливості. В українській психології питання самооцінки активно розроблялися у працях С. Максименка, який розглядав її як системну властивість самосвідомості, що виконує інтегративну, мотиваційну та коригувальну функції.

Л. Найдьонова акцентує увагу на ролі самооцінки у формуванні психологічного благополуччя та емоційної стійкості, а Т. Титаренко розглядає її крізь призму життєвого шляху особистості й екзистенційного вибору [5; 7].

У структурному аспекті самооцінка є багаторівневим утворенням, що включає когнітивний компонент (усвідомлення власних якостей), афективний компонент (емоційне ставлення до себе) та поведінковий (реакції, зумовлені ставленням до власного «Я»). Деякі автори (Marsh, Harter) також додають соціально-комунікативний компонент, наголошують на залежності самооцінки від зворотного зв'язку з боку значущого оточення [5, с. 21]. На нашу думку, така багатовимірність відображає динамічний характер самооцінки як психічного утворення, що постійно модифікується у процесі життєдіяльності особистості.

Функціональний аспект самооцінки охоплює низку важливих психологічних процесів. По-перше, це регуляторна функція, що забезпечує узгодження між внутрішніми ресурсами особистості та вимогами зовнішнього середовища. По-друге, мотиваційна функція, яка формує цілісність життєвих орієнтирів і спонукає до саморозвитку або, у разі заниженої самооцінки, до самозаперечення. По-третє, захисна функція, що реалізується через механізми психологічного захисту у випадках дисгармонії між реальним та ідеальним «Я» [5, с. 23–24]. Аналіз теоретичних підходів дозволяє стверджувати, що самооцінка виконує функцію внутрішнього компаса, який визначає траєкторію особистісного зростання.

У результаті проведеного аналізу наукової літератури, присвяченої дослідженню самооцінки, ми дійшли висновку, що цей конструкт не є статичним утворенням, а має динамічну природу, яка виявляється у змінності оцінок залежно від досвіду, контексту та соціального впливу. На нашу думку, самооцінка є не лише індикатором адаптивності, а й предиктором успішного особистісного зростання, оскільки визначає рівень суб'єктивного прийняття себе як особистості, здатної до розвитку, самореалізації та ефективної взаємодії із середовищем. Вищевикладене дає нам підстави стверджувати, що вивчення самооцінки в контексті особистісного розвитку є ключовим завданням сучасної психології.

Самосприйняття як складник особистісної самосвідомості охоплює процеси, за допомогою яких індивід формує, інтерпретує та інтерналізує уявлення про власну сутність, як у когнітивному, так і в емоційному аспектах. Воно є ширшим за самооцінку поняттям і включає не лише оцінювання власних якостей, а й загальне ставлення до себе як до суб'єкта досвіду, взаємодії та розвитку [8, с. 137]. Аналіз теоретичних джерел свідчить, що самосприйняття виконує інтегруючу функцію у структурі самосвідомості, забезпечує цілісність «Я-образу» та його стабільність у часовій перспективі.

У контексті особистісної психології самосприйняття розглядається як ключовий компонент «Я-концепції» – багатовимірного уявлення індивіда про себе, яке формується у процесі взаємодії із соціальним середовищем. На думку К.Роджерса, самосприйняття має вирішальне значення для адекватного функціонування особистості: розрив між реальним та ідеальним «Я» зумовлює тривожність, конфліктність і внутрішню дезінтеграцію. Вітчизняна дослідниця Т.Титаренко аналізує феномен життєвого шляху та розкриває самосприйняття як процес постійного рефлексивного діалогу особистості із собою, що формує її ідентичність і надає смислу життєвому досвіду. С.Максименко в межах концепції саморозвитку трактує самосприйняття як динамічний психічний процес, що забезпечує трансформацію досвіду в особистісне зростання, а не лише накопичення характеристик або емоційних реакцій [1, с. 175–176].

Окремі аспекти самосприйняття, зокрема тілесне, соціальне, професійне, ґендерне, активно вивчаються в емпіричній психології. На думку К.Нефф, позитивне самосприйняття є основою самоспівчуття (self-compassion) – конструктивного ставлення до себе у складних обставинах, що має критичне значення для особистісної резильєнтності. Згідно з позицією Л.Найдонової, самосприйняття включає механізми інтерпретації соціального зворотного зв'язку, які визначають, якою мірою зовнішні оцінки стають частиною внутрішньої системи «Я» і впливають на поведінкову саморегуляцію [4, с. 11–13].

На нашу думку, актуальність вивчення самосприйняття як психологічного конструкту зумовлена не лише його значенням для психічного здоров'я, а й здатністю виступати системоутворювальним чинником в особистісному саморозвитку. Вищевикладене дає нам підстави зробити висновок, що самосприйняття не можна зводити лише до емоційного ставлення до себе – воно включає складну систему уявлень, інтерпретацій і значень, що формуються на основі досвіду, очікувань і внутрішніх стандартів особистості. У результаті проведеного аналізу наукової літератури ми дійшли висновку, що саме через самосприйняття особистість оцінює власну ідентичність, визначає її сталість або мінливість, таким чином забезпечує або блокує свій особистісний ріст.

У сучасній психологічній науці простежується тенденція до інтегративного аналізу феноменів самооцінки та самосприйняття як взаємопов'язаних складників єдиного психічного утворення – «Я-концепції». Ця концепція трактується як когнітивно-афективна система уявлень особистості про саму себе, що визначає сприйняття, інтерпретацію та оцінку власного досвіду, а також зумовлює особистісну поведінку та мотивацію. Аналіз теоретичних джерел свідчить, що більшість сучасних моделей «Я-концепції» передбачають наявність як оціночного, так і перцептивного компонентів, які утворюють динамічну та взаємозалежну структуру

самосвідомості. Однією із класичних інтегративних моделей є структура «Я-концепції», запропонована С.Бруксом і Дж.Коутсом, яка включає реальне, ідеальне та дзеркальне «Я». Самооцінка в цій моделі формується як результат порівняння реального «Я» з ідеальним, тоді як самосприйняття виступає механізмом конструювання образу реального «Я» на основі спостережень за власною поведінкою, реакцією оточення та внутрішнім діалогом. У цьому контексті самооцінка є результатом самосприйняття, що зазнає постійного коригування залежно від ситуаційних чинників. На думку К.Роджерса, гармонійна «Я-концепція» формується за умови високого ступеня узгодженості між самосприйняттям і самооцінкою. Дисгармонія, навпаки, породжує тривожність, фрустрацію та психологічну неадаптованість. У вітчизняній психології схожий підхід простежується в роботах С.Максименка, який розглядає «Я-концепцію» як цілісну структуру, у якій самосприйняття є когнітивною основою, а самооцінка – регуляторним механізмом. О.Чепелева також підкреслює роль індивідуального досвіду в побудові «Я-образу», де самосприйняття виконує інтегративну функцію рефлексивного осмислення себе в різних життєвих контекстах, а самооцінка – функцію емоційного оцінювання отриманих образів [4, с. 15–16].

Актуальною в контексті нашого дослідження є також багатовимірна модель «Я-концепції», запропонована Ш.Маршем, згідно з якою самосприйняття складається з ієрархічної системи домен-специфічних уявлень про себе (наприклад, академічне, соціальне, емоційне), які в сукупності формують загальне відчуття особистісної ідентичності. Самооцінка в цій моделі виконує роль глобального афективного модератора, який регулює інтеграцію окремих уявлень про себе в цілісну позитивну або негативну «Я-концепцію» [3, с. 111].

На нашу думку, узагальнення інтегративних моделей дозволяє стверджувати, що самооцінка та самосприйняття не можуть розглядатися як ізольовані психічні утворення. Вони є взаємопов'язаними процесами, які функціонують у контексті єдиної системи самосвідомості особистості. Після проведення аналізу наукової літератури, присвяченої проблематиці «Я-концепції», ми дійшли висновку, що саме взаємодія між самосприйняттям і самооцінкою визначає рівень особистісної інтегрованості, отже, і потенціал до подальшого розвитку, рефлексії та самореалізації. Вищевикладене дає нам підстави стверджувати, що інтегративний підхід до вивчення цих конструкцій є найбільш продуктивним у контексті аналізу особистісного зростання.

Проблема особистісного зростання є міждисциплінарним феноменом, що привертає увагу дослідників у межах різних психологічних парадигм, зокрема гуманістичної, когнітивної та екзистенційної. Кожен із підходів по-своєму інтерпретує сутність, механізми й умови особистісного зростання, розкриває його як процес самореалізації, інтегра-

ції досвіду або автентичного буття [6, с. 53]. Аналіз наукової літератури свідчить, що саме міжпарадигмальний підхід дає змогу комплексно осмислити детермінанти розвитку особистості, з урахуванням її свідомості, переживань, поведінкових стратегій і потенціалу до змін.

У межах гуманістичної парадигми особистісне зростання трактується як самореалізація – розгортання внутрішнього потенціалу людини в напрямі досягнення автентичності, цілісності та психологічного благополуччя. Провідну роль у формуванні цього підходу відіграли К. Роджерс і А. Маслоу. К. Роджерс розглядав особистісне зростання як безперервний процес самоприйняття, що ґрунтується на рефлексивному осмисленні себе у взаємодії зі значущим іншим. За А. Маслоу, особистісне зростання відбувається через задоволення ієрархії потреб, на вершині якої розташовується потреба в самореалізації. Вітчизняна дослідниця Т. Титаренко розвиває гуманістичні ідеї в контексті екзистенційного життєвого шляху, наголошує на ролі внутрішніх рішень, ціннісних орієнтацій і особистісного смислу як чинників розвитку. Когнітивна парадигма зосереджує увагу на процесах самопізнання, когнітивної регуляції та інтерпретації досвіду, які визначають можливості особистісного зростання. Представники цього підходу, зокрема А. Бек, А. Елліс, Д. Келлі, стверджують, що ключову роль відіграють когнітивні схеми – стійкі структури, через які особистість сприймає світ і себе в ньому. Негнучкість або дисфункціональність таких схем може обмежувати ріст, тоді як їх перегляд і трансформація сприяють підвищенню ефективності адаптації та розширенню меж особистісного розвитку. В українському науковому контексті подібні ідеї відображені у працях Л. Найдьонової, яка аналізує роль когнітивної рефлексії в регуляції поведінки, побудові позитивного образу «Я» та подоланні внутрішніх конфліктів. З погляду екзистенційної психології особистісне зростання постає як автентичне самоствердження суб'єкта, здатного брати відповідальність за власне життя, вибір і смислотворення. Цей підхід представлений у працях В. Франкла, Р. Мея, І. Ялома. Вони наголошують, що усвідомлення скінченності, меж буття та власної свободи є основою глибинної трансформації особистості. Вітчизняна психологічна думка також підтримує ці положення: зокрема, у працях О. Чепелевої виявляється прагнення осмислити суб'єктність особистості крізь призму відповідальності, вибору й індивідуальної життєвої траєкторії. Ми вважаємо, що саме екзистенційний підхід дозволяє виявити ті аспекти зростання, які пов'язані із граничними ситуаціями, кризами, потребою в самоподоланні та пошуком смислу [9].

У результаті проведеного аналізу основних психологічних парадигм ми дійшли висновку, що кожна з них висвітлює специфічний аспект особистісного зростання: гуманістична – емоційно-ціннісний і мотиваційний, когнітивна – регулятивно-сми-

ловий, екзистенційна – суб'єктно-рефлексивний. Вищевикладене дає нам підстави стверджувати, що інтеграція зазначених підходів у межах комплексного аналізу дозволяє глибше зрозуміти механізми особистісного розвитку, зокрема ті, що опосередковані процесами самоприйняття та самооцінки.

На підставі проведеного теоретичного дослідження можемо зробити висновок, що в рамках сучасної психологічної галузі наукового знання особистісне зростання розглядається як динамічний багатовекторний процес, що охоплює розвиток самосвідомості, розширення меж адаптаційного потенціалу, здобуття суб'єктної зрілості та формування цілісної ідентичності. У цьому контексті конструкти самооцінки та самоприйняття виступають не лише індикаторами, а й детермінантами внутрішньоособистісного розвитку, що визначають вектор і якість цього процесу. Їхня взаємодія забезпечує основу для внутрішньої саморегуляції, формування життєвих стратегій, здатності до рефлексії та прийняття змін.

Сучасні міждисциплінарні дослідження свідчать, що самооцінка й самоприйняття тісно пов'язані з такими ключовими аспектами особистісного функціонування, як психологічна резильєнтність, емоційний інтелект, когнітивна гнучкість, суб'єктне благополуччя та настанови на саморозвиток. У своїй сукупності ці чинники формують сприятливе середовище для особистісного зростання та самоактуалізації [5; 7].

Українські дослідники також активно розглядають роль самооцінки та самоприйняття як складників психологічної зрілості. Зокрема, С. Максименко підкреслює їхнє значення у формуванні суб'єктності й у процесах самоконструювання індивіда. Л. Найдьонова акцентує на залежності особистісного розвитку від адекватності самопереживання, образу «Я» та наявності інтегрованої самоідентичності. У цьому ж напрямі працює Т. Титаренко, яка наголошує, що позитивне самоприйняття слугує основою конструктивного проходження життєвих криз і пошуку смислу [5, с. 19].

На нашу думку, особистісне зростання є не лише результатом зовнішніх впливів або біографічних обставин, а насамперед – продуктом внутрішньої роботи особистості із собою. Ця робота відбувається у площині постійного зіставлення себе із власними уявленнями, очікуваннями, цілями та можливостями, що виявляється через динаміку самооцінки та глибину самоприйняття. Аналіз літератури дає нам підстави стверджувати, що саме через процеси саморефлексії, самовизначення та самоприйняття особистість розвиває адаптивні механізми поведінки, формує автентичну позицію щодо себе і світу та досягає вищих рівнів психологічної інтегрованості.

З огляду на викладене особливої актуальності набуває емпіричне вивчення взаємозв'язків між самооцінкою, самоприйняттям і параметрами

особистісного зростання. Це дозволяє не лише виявити типові закономірності, а й глибше зрозуміти, які саме риси самосвідомості сприяють конструктивному саморозвитку в умовах сучасних соціокультурних викликів. Саме тому наступним кроком нашого дослідження є аналіз емпіричних даних, що дозволяє обґрунтувати вплив особливостей самосприйняття та самооцінки на динаміку особистісного зростання в конкретному вибірковому контексті.

Методологічною основою дослідження є поєднання кількісного та якісного підходів, що дозволяє комплексно проаналізувати взаємозв'язок між рівнем самооцінки, особливостями самосприйняття та індикаторами особистісного зростання. Дослідження проведено на вибірці із 36 респондентів віком від 18 до 25 років. Усі учасники дали усвідомлену згоду на участь у дослідженні, забезпечено анонімність відповідей і дотримання етичних принципів психологічної діагностики згідно з Етичним кодексом психолога.

Для збору емпіричних даних було використано такі психодіагностичні методики: Шкалу самооцінки М.Розенберга (RSES) для вимірювання загального рівня самооцінки; модифікований варіант методики «Хто я?» (М.Кун, Т.Макпартленд) для якісного аналізу структури самосприйняття; а також опитувальник особистісного зростання PGIS-I (автори: Робітшейн, Грейвз) для оцінювання рівня усвідомленої готовності до розвитку. Статистична обробка даних здійснювалася за допомогою методів описової статистики, кореляційного аналізу (коефіцієнт Спірмена).

Вибрані методики дозволили проаналізувати як кількісні показники самооцінки й мотивації до особистісного зростання, так і якісні характеристики «Я-образу», що виступають основою самосвідомості. Такий підхід забезпечив міжрівневий аналіз досліджуваних конструктів і уможливив виявлення глибинних взаємозв'язків між ними, що є особливо цінним у контексті психологічного вивчення динаміки особистості.

На першому етапі емпіричного дослідження нами було застосовано Шкалу самооцінки М.Розенберга (RSES). Результати, отримані у процесі дослідження, представлено в табл. 1.

Таблиця 1
Розподіл респондентів за рівнем загальної самооцінки (n = 36)

Рівень самооцінки	Результати	
	К-ть респондентів	%
Високий	10	27,8
Середній	20	55,6
Низький	6	16,6

Результати за Шкалою М.Розенберга свідчать про те, що більшість учасників (55,6 %) мають середній рівень самооцінки, що вказує на відносну емоційну стабільність і адекватність образу «Я». Високий рівень самооцінки виявлено у 27,8 % респондентів – ці учасники демонстрували позитивне ставлення до себе, впевненість у власній гідності та здатність до самореалізації. Натомість 16,6 % респондентів показали низький рівень самооцінки, що може свідчити про наявність невпевненості, внутрішніх конфліктів і підвищеної вразливості до зовнішніх оцінок.

На основі аналізу результатів можна стверджувати, що в більшості молодих дорослих досліджуваної вибірки сформована помірно позитивна самооцінка, яка може виступати стабілізуючим чинником особистісного розвитку. Проте наявність осіб із низькою самооцінкою вказує на необхідність цілеспрямованої психологічної підтримки в напрямі підвищення самоприйняття та формування позитивного «Я-образу». Ці дані створюють основу для подальшого порівняння з іншими психічними змінними, зокрема самосприйняттям і рівнем особистісного зростання.

На наступному етапі емпіричного дослідження респондентам було запропоновано для проходження методику «Хто я?» (М.Кун, Т.Макпартленд), модифікований варіант. Отримані результати наведено в табл. 2.

Таблиця 2
Узагальнені категорії самосприйняття (контент-аналіз відповідей)

Категорія самосприйняття	Частота згадувань (%)
Соціальні ролі та відносини	31,4
Особистісні риси (характер)	28,1
Емоційні стани та переживання	13,5
Професійна/освітня ідентичність	10,7
Тілесне «Я»	8,3
Цінності, життєві смисли	8,0

Контент-аналіз відповідей на запитання «Хто я?» дозволив виокремити шість ключових категорій, що найчастіше використовуються респондентами у процесі самовизначення. Найбільш представленими були соціальні ролі (друг, студент, донька/син тощо) – 31,4 %, риси характеру – 28,1 %. Така домінантність вказує на соціально орієнтоване самосприйняття, де особистість розглядає себе крізь призму взаємодії з іншими й оцінки власних особистісних якостей.

Менш поширеними були згадки про емоційні стани, тілесний образ і життєві цінності, що може свідчити про часткову недостатність рефлексії над внутрішнім досвідом і екзистенційними аспектами буття. Проте наявність таких згадок у частини респондентів свідчить про тенденцію до поглибленого самосприйняття, що потенційно пов'язане з вищим рівнем особистісного зростання.

У результаті проведеного аналізу змісту самовизначення учасників ми дійшли висновку, що більшість із них фокусуються на зовнішніх, соціальних аспектах «Я», тоді як глибинні рівні самосприйняття, пов'язані із цінностями, рефлексією,

тілесністю чи смислами, залишаються менш опрацьованими. Водночас наявність таких елементів у респондентів із високою самооцінкою свідчить про можливу кореляцію між повнотою самосприйняття та позитивним особистісним функціонуванням. Ці дані створюють підґрунтя для виявлення залежностей між якісними особливостями самосприйняття та індикаторами особистісного росту.

Нарешті респондентам було запропоновано методику «Шкала особистісного зростання PGIS-I (Personal Growth Initiative Scale)» (далі – PGIS-I), результати якої представлено в табл. 3.

Таблиця 3

Розподіл респондентів за рівнем особистісного зростання (n = 36)

Рівень особистісного зростання	Результати	
	К-ть респондентів	%
Високий	12	33,3
Середній	18	50,0
Низький	6	16,7

Згідно з результатами опитувальника PGIS-I, половина учасників дослідження (50,0 %) продемонстрували середній рівень ініціативи в особистісному зростанні, що свідчить про наявність базової готовності до саморозвитку, але з деякими обмеженнями в мотиваційній або когнітивній складовій частині цього процесу. Високий рівень (33,3 %) продемонстрували респонденти, які активно проявляють суб'єктну позицію щодо змін, самовдосконалення та саморефлексії. Водночас низький рівень, зафіксований у 16,7 % респондентів, може свідчити про пасивність у питаннях особистісного розвитку, відсутність внутрішньої мотивації або неусвідомленість потреби у зростанні.

З метою виявлення взаємозв'язків між рівнем самооцінки, особливостями самосприйняття та показниками особистісного зростання було проведено кореляційний аналіз із використанням коефіцієнта рангової кореляції Спірмена. Оцінювались зв'язки між результатами трьох методик: Шкали самооцінки Розенберга (RSES), контент-аналізу самовизначень за методикою «Хто я?» (кількість рефлексивно-екзистенційних категорій у відповіді) та PGIS-I. Результати подано в табл. 4.

Результати кореляційного аналізу підтвердили наявність статистично значущих позитивних зв'яз-

ків між усіма трьома змінними, що були предметом дослідження. Установлено середньої сили кореляцію між рівнем самооцінки й особистісним зростанням ($r = 0,61$; $p < 0,01$), що свідчить про те, що підвищення самооцінки супроводжується зростанням суб'єктної активності в розвитку, прагненням до вдосконалення та формуванням настанови на самореалізацію. Такий зв'язок узгоджується з положеннями гуманістичної психології (К. Роджерс, А. Маслоу), згідно з якими позитивна самооцінка є однією з умов саморозкриття особистісного потенціалу.

Ще вищий рівень кореляції встановлено між характеристиками самосприйняття (операціоналізованими як частота згадок ціннісно-смыслових і рефлексивних категорій у відповідях) та рівнем особистісного зростання ($r = 0,68$; $p < 0,01$). Це дозволяє стверджувати, що глибше осмислення себе, усвідомлення життєвих смислів, ролей і особистісних якостей прямо пов'язані із прагненням до активного саморозвитку. Така залежність підтверджує екзистенційну тезу про зв'язок самопізнання із самоствердженням (В. Франкл, І. Ялом) та відповідає сучасним уявленням про роль саморефлексії як чинника психологічної зрілості (Т. Титаренко, О. Чепелева).

Також зафіксовано значущий зв'язок між самооцінкою та самосприйняттям ($r = 0,56$; $p < 0,01$), що свідчить про взаємозумовленість когнітивного змісту образу «Я» та його емоційно-оціночного компоненту. Отже, що глибше та багатовимірніше особистість сприймає себе, то ймовірніше вона демонструватиме стійке позитивне ставлення до себе. Ці дані узгоджуються з ідеями С. Максименка про системну інтеграцію «Я-концепції», де самооцінка виконує регуляторну функцію, а самосприйняття – структурну.

Висновки. Отримані результати дозволяють зробити висновок, що самооцінка та самосприйняття відіграють взаємодоповнювальну роль у формуванні здатності до особистісного зростання. Їхній зв'язок з ініціативністю в розвитку підтверджує гіпотезу про їхню системну включеність у механізми саморегуляції, смислотворення та життєвої орієнтації. Вищевикладене дає підстави розглядати ці конструкти як ключові мішені для психологічної підтримки особистості в контексті формування її розвитку, автономії та здатності до усвідомленого вибору власної життєвої траєкторії.

Таблиця 4

Матриця кореляцій (r Спірмена) між досліджуваними змінними (n = 36)

Змінна	1. Самооцінка	2. Самосприйняття	3. Особистісне зростання
1. Самооцінка	—	0,56***	0,61***
2. Самосприйняття	0,56***	—	0,68***
3. Особистісне зростання	0,61***	0,68***	—

ЛІТЕРАТУРА:

1. Василевська Н. Я-концепція особистості як психологічний феномен. *Збірник наукових праць молодих вчених*. Хмельницький : ХІСТ, 2021. № 6. С. 175–182.
2. Глух П., Зімбовська Н. Формування професійної самосвідомості в контексті особистісного розвитку. *Психосоціальні ресурси особистісного та соціального розвитку в епоху глобалізації* : матеріали III Міжнародної науково-практичної конференції, 1 листопада 2024 р. Тернопіль : ЗУНУ, 2024. Т. 2. С. 211–214.
3. Гоян І., Петранюк А. Я-концепція & особистісна ідентичність. *Вісник Житомирського державного університету імені Івана Франка*. Серія «Філософські науки». 2024. Вип. 2 (96). С. 108–117.
4. Гресько І. Становлення Я-концепції особистості: структура та етапи розвитку. *Вісник Донецького національного університету імені Василя Стуса*. Серія «Психологічні науки». 2024. № 1(4). С. 9–17.
5. Зарицька В., Козаченко Д. Феномен самооцінки у психологічному дискурсі. *Journal of psychology research*. 2023. Vol. 29 (12). С. 19–25.
6. Мачинська Н. Професійні цінності викладача закладу вищої освіти як чинник його особистісного зростання. *Інноватика у вихованні*. 2022. Вип. 15. С. 48–57.
7. Михайлишин У., Гернешій М. Поняття самооцінки у вітчизняній та зарубіжній психології. *Scientists and methods of using modern technologies* : The 21th International scientific and practical conference, May 30 – June 02, 2023. Melbourne : International Science Group, 2023. С. 390–393.
8. Пустомитенко О., Авраменко О. Феномен ціннісного самосприйняття особистості в наукових дослідженнях. *Спеціальна та інклюзивна освіта: теорія, методика, практика* : матеріали 9-ої Всеукраїнської науково-практичної конференції, 30–31 березня 2023 р. Умань : Візаві, 2023. С. 137–139.
9. Шевченко О. Психологічні аспекти особистісного зростання студента в умовах Євроінтеграції. *Євроінтеграційні процеси в Україні: історичні, культурні, політико-правові та психологічні аспекти* : матеріали Міжнародної науково-практичної конференції, 12–13 квітня 2023 р. Київ ; Львів ; Торунь : Liha-Pres, 2023. С. 260–262.

ПСИХОЛОГІЧНА РЕЗИЛЬЄНТНІСТЬ ЯК БАЗОУТВОРЮВАЛЬНИЙ ЧИННИК
ПРОФЕСІЙНОЇ ЕТИКИ ПЕРСОНАЛУ ІНДУСТРІЇ ГОСТИННОСТІPSYCHOLOGICAL RESILIENCE AS A BASIC FACTOR OF PROFESSIONAL
ETHICS OF HOSPITALITY INDUSTRY PERSONNEL

Статтю присвячено аналізу значення психологічної резильєнтності персоналу в індустрії гостинності, що є критично важливим чинником ефективної професійної діяльності. Мета статті – обґрунтувати необхідність розвитку резильєнтності працівників цієї сфери в умовах високого рівня стресу, інтенсивного міжособистісного спілкування та необхідності швидкої адаптації до змін.

Проаналізовано вплив резильєнтності на професійну ефективність, запобігання емоційному вигоранню та підтримання високих стандартів обслуговування. Основні результати полягають у тому, що психологічна стійкість персоналу забезпечує збереження професійної етики, підвищення якості сервісу та стабільність емоційного стану працівників. Доведено, що розвиток резильєнтності сприяє зменшенню рівня стресу, покращенню комунікативних навичок та підвищенню адаптивності до непередбачуваних ситуацій.

Запропоновано комплексні методи розвитку психологічної стійкості, зокрема когнітивно-поведінкові техніки, майндфулнес-практики, стратегії управління стресом та розвиток емоційного інтелекту. Обґрунтовано необхідність створення підтримувального робочого середовища, що містить корпоративні програми психологічного добробуту, коучинг та розвиток культури взаємопідтримки.

Як основні висновки відзначено, що персонал із високим рівнем психологічної резильєнтності демонструє кращі результати в умовах стресу, зберігає емоційну стабільність і здатний підтримувати якість обслуговування навіть у кризових ситуаціях. Так, розвиток психологічної резильєнтності є ключовим завданням професійної підготовки працівників індустрії гостинності, що забезпечить їх ефективність та довготривалу успішність у сфері.

Ключові слова: психологічна резильєнтність, індустрія гостинності, професійна етика, персонал, стресостійкість.

The article is devoted to the analysis of the importance of psychological resilience of personnel in the hospitality industry, which is a critically important factor in effective professional activity. The aim of the article is to substantiate the need to develop resilience of employees in this area in conditions of high stress levels, intensive interpersonal communication and the need for rapid adaptation to changes.

The impact of resilience on professional efficiency, prevention of emotional burnout and maintenance of high standards of service is analyzed. The main results are that psychological resilience of personnel ensures the preservation of professional ethics, improvement of service quality and stability of the emotional state of employees. It is proven that the development of resilience contributes to reducing stress levels, improving communication skills and increasing adaptability to unpredictable situations.

Comprehensive methods for developing psychological resilience are proposed, in particular cognitive-behavioral techniques, mindfulness practices, stress management strategies and the development of emotional intelligence. The need to create a supportive work environment, which includes corporate psychological well-being programs, coaching and the development of a culture of mutual support, is substantiated.

The main conclusions were that personnel with a high level of psychological resilience demonstrate better results under stress, maintain emotional stability and are able to maintain the quality of service even in crisis situations. Thus, the development of psychological resilience is a key task of professional training of hospitality industry employees, which will ensure their effectiveness and long-term success in the field.

Key words: psychological resilience, hospitality industry, professional ethics, personnel, stress resistance.

УДК 159.923:331.101.3:640.4
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2025.71.43>

Воляник Г. М.

к.еон.н., доцент кафедри маркетингу та логістики
Національний університет «Львівська політехніка»

Фльорко Л. Я.

к.філос.н., доцент кафедри психології
Львівський національний університет імені Івана Франка

Вступ. Сучасний світ стикається з безпрецедентними викликами, які потребують від людей високого рівня психологічної стійкості. Пандемія COVID-19, економічні кризи, технологічні зміни, екологічні катастрофи та військові конфлікти спричиняють постійний тиск на психіку людини. За таких умов резильєнтність стає не просто бажаною рисою, а життєво необхідною навичкою для виживання та ефективного функціонування.

Глобальні кризи, пандемії та економічна нестабільність значно ускладнюють роботу в індустрії гостинності. Під час пандемії COVID-19 багато

працівників зіткнулися із жорсткими обмеженнями, фінансовими труднощами та дедалі більшою агресією клієнтів. У таких умовах компанії, які сприяли розвитку психологічної резильєнтності у своїх співробітників, змогли забезпечити високу якість обслуговування навіть у критичних ситуаціях.

Тому в умовах постійних змін у глобалізованому соціокультурному просторі вивчення феномену резильєнтності є одним із важливих напрямів сучасної психології. Хоча наразі наука ще не сформувала єдиної узагальненої теорії цього явища, усе ж можна виокремити основні аспекти

його дослідження. Зокрема, розглядаються причини виникнення резильєнтності (вплив стресових чинників), її прояви (адаптація до складних умов, здатність вести повноцінне життя попри труднощі), а також природа цього феномену: статична (як особистісна характеристика) або динамічна (як процес). Окремо аналізується траєкторія резильєнтності, що може охоплювати стійкість психічного функціонування під час стресу, швидке відновлення після його впливу або ж набуття нових особистісних якостей після подолання кризової ситуації.

Крім того, постала необхідність розмежувати поняття резильєнтності та інших, близьких за змістом феноменів. У науковому дискурсі дедалі частіше обговорюється зв'язок резильєнтності з такими поняттями, як *стресостійкість*, *життєстійкість*, *копінг-стратегії*, *посттравматичний стресовий розлад* і *посттравматичне зростання*. Водночас наявна емпірична база ще недостатня для ґрунтовних узагальнень, які дали б змогу чітко окреслити межі цих явищ.

Сьогодні українські дослідники мають реальні соціальні передумови для активного вивчення цього питання, а психологічна практика виявляє значний інтерес до результатів таких досліджень. Це особливо важливо для розробки програм психологічної підтримки людей, які зазнали стресу через війну. Наше дослідження спрямоване на виявлення особливостей прояву резильєнтності та посттравматичного зростання в персоналі індустрії гостинності, що переживають тривалий стрес, спричинений пандемією, а згодом і воєнними подіями в Україні.

Виклад основного матеріалу дослідження.

Індустрія гостинності є однією з найдинамічніших сфер сучасної економіки, що охоплює готельно-ресторанний бізнес, туристичні послуги, індустрію розваг і дозвілля. Високий рівень конкуренції, дедалі більші очікування клієнтів і постійні зміни в соціально-економічному середовищі створюють значні виклики для працівників цієї сфери. Саме тому професійна етика персоналу, що передбачає відповідальність, чесність, повагу до клієнтів та високі стандарти обслуговування, є критично важливим елементом успіху будь-якого закладу [2].

Сучасні реалії праці в індустрії гостинності вимагають від персоналу високого рівня психологічної стійкості, позаяк постійний контакт із клієнтами, необхідність реагувати на нестандартні або конфліктні ситуації, емоційне навантаження та швидкий темп роботи створюють значний стрес у персоналі, а тому знижують якість праці. У таких умовах психологічна резильєнтність стає ключовим фактором, який допомагає персоналу зберігати емоційну рівноваженість та стійкість, а в результаті – дотримуватися етичних стандартів, уникати професійного вигорання та підтримувати якість сервісу.

Резильєнтність – це здатність людини ефективно адаптуватися до складних обставин, збе-

рігати внутрішню рівновагу та знаходити ресурси для подальшого розвитку. Вона актуалізується в сучасних умовах війни та відіграє ключову роль у підтримці психічного здоров'я, оскільки люди з високим ступенем резильєнтності легше долають стрес і зменшують ризики депресії та ПТСР, швидко адаптуються до соціальних й економічних умов, зберігають високий рівень професійної компетентності навіть в екстремальних умовах. Психологічна резильєнтність спрямована на розвиток здатності людини ефективно адаптуватися до стресових ситуацій, підтримувати емоційну стабільність і знаходити конструктивні рішення в складних умовах. У контексті індустрії гостинності ця якість є особливо значущою, оскільки персонал щоденно взаємодіє з різними категоріями клієнтів, часто стикається з конфліктами, високим навантаженням і необхідністю працювати в умовах багатозадачності.

Резильєнтність як психологічне явище стала об'єктом численних наукових досліджень, що охоплюють різні аспекти її сутності, діагностики та методів розвитку. У науковій літературі феномен резильєнтності в психології розглядається в трьох площинах – як риса чи здатність особистості, як процес копінгу та як адаптаційно-захисний механізм особистості. Д. Асонов і О. Хаустова [1] проаналізували розвиток концепції резильєнсусу, підкреслюючи її еволюцію від стресостійкості до більш комплексного поняття адаптаційних ресурсів особистості. Е. Грішин [3] та С. Дмитришин [4] досліджували феномен резильєнтності з погляду її психологічної сутності та психодіагностики, пропонуючи методи її розвитку. Практичний аспект цієї проблематики розглянули О. Кокун і Т. Мельничук [5], які представили «Резильєнс-довідник» з методичними рекомендаціями для розвитку стійкості особистості.

Значний внесок у концептуалізацію поняття зробив Г. Лазос [6], який здійснив огляд сучасних досліджень та визначив ключові підходи до розуміння резильєнтності. Зі свого боку, Л. Музичко [7] досліджувала зв'язок між психологічною ресурсністю та резильєнтністю особистості, наголошуючи на важливості внутрішніх і зовнішніх факторів у формуванні адаптаційного потенціалу. Важливий контекст розвитку резильєнтності розглянуто в колективній монографії під редакцією Чистовської та Куліш [8], де аналізується психологічна стійкість в умовах воєнного часу.

Практичні психологічні засоби та техніки формування резильєнтності представлені в роботі М. Савчина, В. Федорчука і А. Зимянського [9], які досліджували сучасні підходи до тренінгових програм та індивідуальної психологічної підготовки. Міжнародні дослідження, зокрема роботи Ayed, Toner і Priebe [10], а також Zautra, Hall і Murray [11], розглядають резильєнтність як інтегративний підхід до підтримки психічного здоров'я, наголошуючи на її ролі в адаптації до життєвих труднощів. Fletcher і Sarkar [12] здійснили критичний аналіз

визначень і теорій резильєнтності, вказуючи на їх варіативність залежно від контексту досліджень. Нарешті, Forbes і Fikretoglu [13] проаналізували наукові основи тренінгових програм з розвитку резильєнтності, що свідчить про її значний вплив на особистісний та професійний розвиток.

Так, сучасні дослідження резильєнтності демонструють широкий спектр підходів – від теоретичного осмислення та психодіагностики до практичного застосування методів розвитку та тренінгових програм [3–5].

Високий рівень психологічної резильєнтності дає змогу зберігати спокій і самовладання в стресових ситуаціях, що сприяє ефективному регулюванню власних емоцій та налагодженню комунікації з клієнтами. Це, своєю чергою, допомагає запобігати емоційному вигоранню та професійній деформації, забезпечуючи стійкість до негативних впливів. Крім того, психологічна резильєнтність дає змогу дотримуватися етичних норм навіть за умов високого тиску та складних обставин, що є важливим аспектом професійної діяльності [6].

Професійна етика персоналу індустрії гостинності базується на таких принципах, як чесність, доброзичливість, відповідальність, повага до клієнта та прагнення до високої якості обслуговування. У ситуаціях, коли працівник стикається з агресивною поведінкою клієнтів, форсмажорними обставинами чи емоційним виснаженням, саме психологічна резильєнтність дає змогу йому не відходити від професійних стандартів і діяти відповідно до етичних норм, уникаючи негативних наслідків дефіциту резильєнтності (рис. 1).

Тож психологічна резильєнтність є важливим чинником ефективної діяльності персоналу індустрії гостинності, позаяк ця сфера характеризується високим рівнем стресу, необхідністю швидкої адаптації та відновлення після стресових ситуацій, інтенсивної комунікації з клієнтами на високому професійному рівні (табл. 1).

Резильєнтність допомагає персоналу індустрії гостинності підтримувати високу якість обслуговування навіть у складних умовах, позаяк дає змогу справлятися зі стресовими ситуаціями, уникати професійного вигорання та зберігати позитивне ставлення до роботи. Якщо персонал уміє управляти своїми емоціями, адаптуватися до змін і підтримувати довірливі стосунки з колегами, то він не лише демонструє вищу продуктивність, а й створює

позитивний досвід для клієнтів. Тому розвиток резильєнтності має бути одним із ключових аспектів професійної підготовки та підтримки персоналу індустрії гостинності.

Резильєнтність не є сталою характеристикою, позаяк її розвиток – це складний особистісний процес, що поєднує внутрішні сильні сторони та зовнішні ресурси. Хоча універсального рецепту для підвищення резильєнтності немає, проте її формування в персоналу індустрії гостинності все ж можливе насамперед завдяки розвитку особистісних якостей і використанню спеціальних психологічних інструментів. Важливу роль у цьому процесі відіграє емоційний інтелект, який передбачає здатність розпізнавати, розуміти та регулювати власні емоції, а також ефективно взаємодіяти з іншими людьми.

У цьому річизі для розвитку емоційного інтелекту персоналу індустрії гостинності доцільно застосовувати різні психологічні інструменти, зокрема тренінги з емоційної саморегуляції, що допомагають ефективно управляти стресом і підтримувати емоційну стабільність, практики емпатії, які сприяють покращенню навичок розуміння емоцій як клієнтів, так і колег, методики рефлексії, оскільки вони дають змогу аналізувати власні емоції та реакції в стресових ситуаціях, що сприятиме саморозвитку та підвищенню професійної ефективності.

Для розвитку психологічної резильєнтності персоналу індустрії гостинності ефективно застосовують техніки когнітивно-поведінкової терапії, серед яких особливе значення має когнітивна реструктуризація. Вона дає змогу змінювати негативні переконання та автоматичні думки щодо стресових ситуацій, сприяючи більш адаптивному сприйняттю труднощів. Додатково використовують практики усвідомленості (mindfulness), що допомагають персоналу зосереджуватися на поточному моменті та зменшувати вплив тривожності. Важливим інструментом також є розвиток навичок позитивного саморозмовляння, який сприяє підвищенню мотивації та впевненості в собі, що, своєю чергою, зміцнює емоційну стійкість і здатність ефективно реагувати на виклики професійної діяльності.

Важливим складником підтримання психологічної резильєнтності персоналу є застосування стратегій управління стресом, серед яких, на нашу

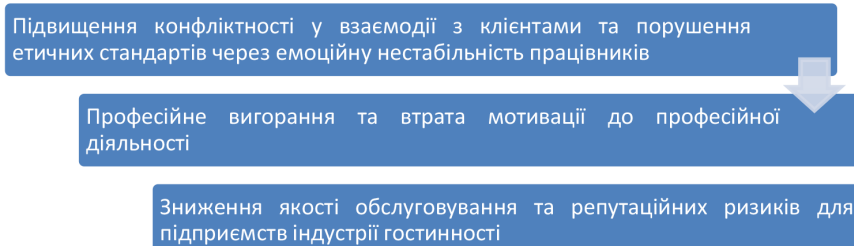


Рис. 1. Негативні наслідки дефіциту резильєнтності в працівників індустрії гостинності

Джерело: складено авторами

Таблиця 1

Ключові компоненти психологічної резильєнтності в професійній діяльності персоналу індустрії гостинності

Компоненти резильєнтності	Вплив на професійну діяльність
Емоційна регуляція як здатність контролювати свої емоції в стресових ситуаціях	Наприклад, адміністратор готелю, який стикається з агресивним клієнтом, здатний утримати самоконтроль, використовуючи техніки регулювання емоцій, як-от глибоке дихання або когнітивний рефреймінг. Завдяки цьому він не лише знижує рівень власного стресу, а й ефективно вирішує конфлікт. Важливим аспектом у такій ситуації є здатність не сприймати негативну поведінку клієнта як особисту образу, а розглядати її в контексті професійної взаємодії, що значно знижує рівень емоційного напруження
Когнітивна гнучкість як здатність до адаптації	Наприклад, офіціант ресторану, який стикається з несподіваними змінами в меню або великою кількістю відвідувачів, не панікує, а швидко пристосовується до ситуації, змінюючи алгоритм роботи та зберігаючи високу якість обслуговування. Гнучкість мислення допомагає йому оперативно реагувати на нові виклики, як-от зміни у вимогах клієнтів або необхідність співпрацювати з новими колегами в напружений період
Соціальна підтримка та взаємодія з колегами як фактор зміцнення психологічної стійкості та сприяння професійному благополуччю	Співробітники, які відчувають підтримку в колективі, демонструють вищу стресостійкість. Наприклад, команда кухарів у ресторані, яка працює в умовах високого навантаження, ефективніше долає труднощі, якщо між працівниками налагоджені довірливі стосунки. Взаємодія з колегами не лише сприяє покращенню психологічного клімату в колективі, а й створює відчуття спільної відповідальності, що допомагає легше сприймати труднощі та швидше знаходити оптимальні рішення
Самовідновлення як здатність до самовідновлення після інтенсивних змін та високих навантажень	Наприклад, менеджер готелю, який щоденно стикається з різноманітними викликами – від нестачі номерів до непередбачуваних ситуацій із гостями – повинен уміти не лише оперативно вирішувати проблеми, а й знаходити способи для збереження внутрішнього балансу. Це може бути відпочинок після зміни, фізична активність або техніки релаксації, які дають змогу уникнути накопичення стресу та вигорання
Професійна мотивація як ресурсна компетентність	Коли працівник відчуває, що його діяльність має значення, що його внесок у роботу цінується, це допомагає йому краще справлятися зі складними моментами. Наприклад, консьєрж у готелі, який отримує позитивні відгуки від клієнтів про якість своєї роботи, відчуває задоволення та має більше сил для подолання труднощів. Така внутрішня мотивація значно підвищує рівень витривалості та допомагає уникнути емоційного виснаження

Джерело: складено авторами.

думку, важливу роль відіграють техніки релаксації, зокрема дихальні вправи, медитація та йога. Вони мають високу ресурсність, позаяк допомагають знижувати напруження й підтримувати емоційну рівновагу. Звісно, що додатково варто використовувати методи фізичної активності, оскільки вони сприяють зниженню рівня кортизолу та загальному покращенню емоційного стану. У цьому річизі важливим елементом є також раціональна організація робочого часу, що допомагатиме уникнути перевантаження та запобігти професійному вигоранню, забезпечуючи стабільну продуктивність і добробут працівників [7; 9].

Психологічна резильєнтність значно залежить від соціального оточення, оскільки саме воно може як зміцнювати стійкість працівників, так і спричиняти додатковий стрес. Створення підтримувального робочого середовища передбачає розвиток корпоративної культури, орієнтованої на підтримку та взаємодопомогу між працівниками, а також упровадження програм менторства та коучингу, які сприяють швидкій адаптації нових співробітників до професійних викликів. Крім того, використання групової терапії не лише підвищує рівень довіри й командної взаємодії, а й сприяє емоційному розвантаженню персоналу. Так, соціальна підтримка

та згуртованість колективу відіграють ключову роль у формуванні психологічної стійкості, що позитивно впливає на якість роботи та професійне благополуччя працівників [4].

Ефективні копінг-стратегії відіграють ключову роль у збереженні психологічного благополуччя персоналу, допомагаючи справлятися зі стресовими ситуаціями без негативних наслідків. Однією з таких стратегій є проблемно орієнтований підхід, який спрямований на пошук рішень і зменшення стресових факторів, що дає змогу усунути причину напруги. Водночас емоційно орієнтовані стратегії зосереджуються на вираженні почуттів і залученні соціальної підтримки, що допомагає знизити емоційне навантаження. У цьому річизі оптимальним підходом може стати використання змішаних стратегій, які гармонійно поєднуюватимуть вирішення проблем із регуляцією емоцій, забезпечуючи комплексний підхід до подолання стресу [3].

Так, розвиток психологічної резильєнтності вимагає комплексного підходу, що містить як ініціативи керівництва, так й активну участь персоналу (рис. 2).

Персонал індустрії гостинності часто стикається з високим рівнем стресу через інтенсивне міжособистісне спілкування, що потребує від них

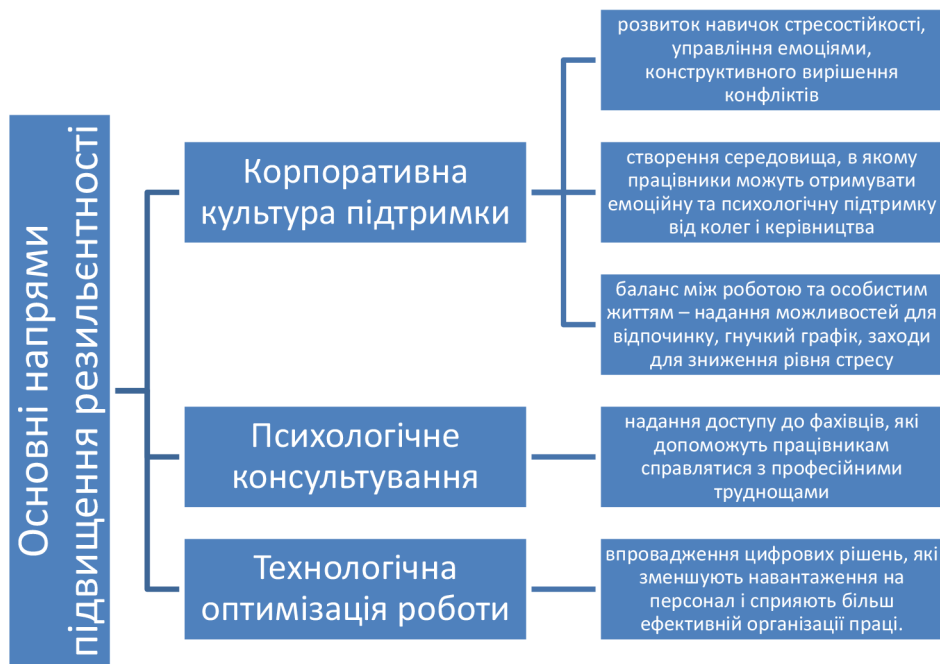


Рис. 2. Основні напрями підвищення резильєнтності в індустрії гостинності

Джерело: складено авторами.

стійкості та емоційної саморегуляції. Для цього важливо розвивати емоційний інтелект, який допомагає справлятися з конфліктними ситуаціями й зберігати позитивний настрій. Навчання технік управління стресом, як-от майндфулнес і когнітивно-поведінкові стратегії, сприяє зниженню емоційного напруження. Підтримка здорового способу життя, включно з фізичною активністю, збалансованим харчуванням та достатнім відпочинком, є важливим елементом психологічної стійкості персоналу [10].

Водночас створення сприятливого робочого середовища, де панує культура взаємопідтримки та довіри, значно знижує рівень стресу. Керівництво підприємств повинно не лише забезпечувати комфортні умови роботи, а й розвивати лідерські навички, спрямовані на підтримку команди. Запровадження програм психологічного добробуту, як-от коучинг і корпоративні консультації, допомогатиме працівникам долати професійні труднощі, а гнучкі умови роботи, що враховують потреби персоналу, сприятимуть підвищенню мотивації та продуктивності.

Важливим фактором є відкритий діалог між співробітниками та керівництвом, оскільки він не лише дає змогу швидко вирішувати проблеми, а й сприяє покращенню робочих процесів. Менеджери повинні бути готові до змін, адже їх адаптивність в ухваленні рішень впливає на ефективність управління та атмосферу в колективі. Крім того, підвищення рівня обізнаності працівників щодо методів саморегуляції допомагає зменшити ризик емоційного вигорання, що сприяє збереженню професійної мотивації. Якщо в організації створено умови для ефективної комунікації та підтримки, працівники відчувають більшу впевненість

у своїх силах і краще справляються зі стресовими ситуаціями. Так, взаємодія, адаптивність і психологічна грамотність є основними чинниками, які визначають стійкість та ефективність робочого середовища [11; 13].

Не менш важливою умовою є проведення тренінгів з розвитку стійкості, позаяк вони допомагають працівникам знаходити ефективні стратегії подолання труднощів та адаптуватися до змін. Крім того, створення атмосфери визнання й заохочення досягнень не лише мотивує персонал, а й підвищує рівень їхньої залученості в робочий процес. Якщо співробітники мають можливості для професійного зростання, вони відчувають більшу впевненість у своїх навичках і перспективах, що сприяє їхній лояльності до компанії. Важливим аспектом є регулярний аналіз психологічного стану персоналу, адже саме він дає змогу вчасно виявляти ознаки стресу та знаходити ефективні шляхи його подолання. Використання інноваційних технологій у сфері управління персоналом не лише автоматизує робочі процеси, а й зменшує навантаження на співробітників, що позитивно впливає на їх продуктивність. Так, поєднання особистої стійкості працівників із підтримкою керівництва створюватиме гармонійну систему, яка забезпечить не лише ефективність роботи, а й стабільність підприємств індустрії гостинності.

Висновки. Психологічна резильєнтність є ключовим фактором, що визначає здатність персоналу індустрії гостинності ефективно діяти в умовах високого рівня стресу, інтенсивної комунікації та етичних дилем. Вона сприяє збереженню професійної етики, стійкості до моральних компромісів та забезпеченню високого рівня обслуговування клієнтів. Основними детермінантами психоло-

гічної резильєнтності є емоційний інтелект, стресостійкість, адаптивність, когнітивна гнучкість та соціальна підтримка. Розвиток цих характеристик позитивно корелює з дотриманням професійних етичних стандартів. Працівники з високою резильєнтністю мають підвищену здатність до саморегуляції та ухвалення етично виважених рішень навіть у складних умовах. Це мінімізує професійне вигорання, запобігає маніпулятивним або неетичним практикам і сприяє формуванню позитивного іміджу закладу гостинності.

Подальші дослідження можуть бути спрямовані на: створення та апробацію тренінгових програм, які допоможуть працівникам індустрії гостинності розвивати навички емоційного самоконтролю, ефективного подолання стресу та етичного мислення; вивчення того, як корпоративна культура, лідерство та ціннісні орієнтири компанії впливають на взаємозв'язок між психологічною резильєнтністю та професійною етикою персоналу.

Позаяк індустрія гостинності є міжнародною сферою, актуальним для дослідження є порівняльний аналіз впливу психологічної резильєнтності на професійну етику в різних культурних контекстах. Сучасні виклики, пов'язані з диджиталізацією та автоматизацією сервісу, потребують дослідження впливу технологічних змін на резильєнтність працівників та їх етичне поведіння в нових умовах.

Можливим варіантом вирішення проблеми вчасної та якісної ідентифікації рівня резильєнтності персоналу індустрії гостинності може бути організація їх психодіагностичного обстеження за допомогою стандартизованих методик (оцінка стресостійкості – Шкала стресостійкості Коннора – Девідсона-10 (CD-RISC-10); шкала резильєнтності; опитувальник самооефективності М. Шерера та Дж. Меддукса, опитувальника задоволеності роботою JSS Р. Спектора, опитувальника МВІ К. Маслач для діагностики рівня емоційного вигорання).

Розширення наукових досліджень у зазначених напрямках сприятиме підвищенню ефективності кадрової політики в індустрії гостинності та покращенню стандартів професійної етики.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Асонов Д., Хаустова О. Розвиток концепції резильєнсу в науковій літературі протягом останніх років. *Психосоматична медицина та загальна прак-*

тика. Т. 4. № 4. 2019. URL: <http://surl.li/lbtbm> (дата звернення 21.12.2024).

2. Воляник Г., Марушко Н. Сучасні маркетингові стратегії у готельному бізнесі: інструменти залучення та утримання клієнтів. *Економіка та суспільство*. 2024. Вип. 66. URL: <https://economyandsociety.in.ua/index.php/journal/article/view/4628>. (дата звернення 28.12.2024).

3. Грішин Е. Резильєнтність особистості: сутність феномену, психодіагностика та засоби розвитку. *Вісник ХНПУ імені Г.С.Сковороди. Психологія*. 2021. Вип. 64. С. 62–81.

4. Дмитришин С. Резильєнтність особистості: сутність феномену та методи розвитку. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки*. 2024. Вип. 20. С. 67–74.

5. Кокун О.М., Мельничук Т.І. Резильєнс-довідник: практичний посібник. Київ : Інститут психології імені Г.С.Костюка НАПН України. 2023. 25 с.

6. Лазос Г.П. Резильєнтність: концептуалізація понять, огляд сучасних досліджень. *Актуальні проблеми психології*. 2018. Т. 3. Вип. 14. С. 26–64.

7. Музичко Л. Психологічна ресурсність особистості та її резильєнтність. *Журнал соціальної та практичної психології*. 2023. № 1. С. 28–34.

8. Психологічна резильєнтність особистості в умовах війни: колективна монографія / авт. кол.: Ю.Ю.Чистовська [та ін.]; за заг. ред. Ю.Ю.Чистовської, О.В.Куліш. Черкаси : ЧНУ імені Б.Хмельницького, 2024. 168 с.

9. Савчин М.В., Федорчук В.М., Зимянський А.Р. Психологічні засоби та техніки розвитку резильєнтності особистості. *Moderní aspekty vědy: XXXII. Díl mezinárodní kolektivní monografie / Mezinárodní Ekonomický Institut s.r.o. Česká republika: Mezinárodní Ekonomický Institut s.r.o.* 2023. С. 333–345.

10. Ayed N., Toner S., Priebe S. Conceptualizing resilience in adult mental health literature: A systematic review and narrative synthesis. *Psychol Psychother.* 2019. 92. 299–341.

11. Zautra A. J., Hall J. S., Murray K. E. The Resilience Solutions Group, Resilience: A new integrative approach to health and mental health research. *Health Psychol Rev.* 2008. 2. 41–64.

12. Fletcher D., Sarkar M. Psychological resilience: A review and critique of definitions, concepts and theory. *Eur Psychol.* 2013. 18. 12–23.

13. Forbes S., Fikretoglu D. Building resilience: The conceptual basis and research evidence for resilience training programs. *Rev Gen Psychol.* 2018. 22. 452–68.

ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ УХВАЛЕННЯ УПРАВЛІНСЬКИХ РІШЕНЬ В УМОВАХ ВПЛИВУ ЗАГРОЗ: РОЛЬ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ КЕРІВНИКІВ

PSYCHOLOGICAL ASPECTS OF MAKING MANAGEMENTAL DECISIONS IN THE CONDITIONS OF THREATS: THE ROLE OF EMOTIONAL INTELLIGENCE OF MANAGERS

У статті розглядаються психологічні аспекти ухвалення управлінських рішень у контексті впливу загроз, зокрема в умовах кризових ситуацій і невизначеності. Акцентовано увагу на ролі емоційного інтелекту керівників, що є ключовим чинником ефективності прийняття рішень в умовах стресу й високого рівня невизначеності. Визначено, що емоційний інтелект керівника забезпечує здатність до адекватного саморегулювання, а також до розпізнавання й управління емоціями інших осіб, що є критично важливим у складних ситуаціях, коли необхідно приймати рішення, які можуть мати значні наслідки. Особлива увага приділена алгоритму прийняття управлінських рішень і його психологічного складника. Цей алгоритм складається з виявлення проблеми або можливості, збирання й аналізу інформації, формулювання альтернативних варіантів рішення, оцінювання й вибору оптимального рішення, його реалізації та моніторингу, оцінювання результатів. Особливу увагу у статті приділено емоційному інтелекту. Вивчено, як він впливає на процес ухвалення управлінських рішень, даючи змогу керівникам ефективно взаємодіяти з підлеглими, управляти конфліктами та зберігати спокій в умовах стресу. Особливо досліджено роль емоційного інтелекту в прийнятті рішень на стратегічному й тактичному рівнях, де важливо враховувати не лише раціональні фактори, а й емоційні реакції учасників процесу. Результати дослідження можуть бути корисними для керівників усіх рівнів, а також для фахівців у галузі психології й управління, які прагнуть удосконалити свої навички прийняття рішень в умовах стресу та високих ризиків. Таким чином, емоційний інтелект є важливим психологічним ресурсом, що впливає на ефективність управлінських рішень в умовах загроз, забезпечуючи їх більш збалансоване й обґрунтоване ухвалення, що позитивно впливає на успішність організації загалом.

Ключові слова: управління, управлінські механізми, управлінські рішення, умови впливу загроз, емоційний інтелект, психологічні чинники, алгоритм прийняття рішень.

The article examines the psychological aspects of making managerial decisions in the context of the influence of threats, in particular in conditions of crisis situations and uncertainty. The emphasis is on the role of emotional intelligence of managers, which is a key factor in the effectiveness of decision-making in conditions of stress and a high level of uncertainty. It is determined that the emotional intelligence of a manager provides the ability to adequately self-regulate, as well as to recognize and manage the emotions of other people, which is critically important in complex situations when it is necessary to make decisions that can have significant consequences. Special attention is paid to the algorithm of making managerial decisions and its psychological component. This algorithm consists of identifying a problem or opportunity, collecting and analyzing information, formulating alternative solutions, evaluating and choosing the optimal solution, implementing it, and monitoring and evaluating the results. The article pays special attention to emotional intelligence. It studies how it affects the process of making managerial decisions, allowing managers to effectively interact with subordinates, manage conflicts, and remain calm under stress. The role of emotional intelligence in decision-making at the strategic and tactical levels is separately investigated, where it is important to take into account not only rational factors, but also the emotional reactions of the participants in the process. The results of the study can be useful for managers at all levels, as well as for specialists in the field of psychology and management who seek to improve their decision-making skills under conditions of stress and high risks. Thus, emotional intelligence acts as an important psychological resource that affects the effectiveness of managerial decisions in conditions of threats, ensuring their more balanced and well-founded adoption, which has a positive impact on the success of the organization as a whole.

Key words: management, management mechanisms, management decisions, threat exposure conditions, emotional intelligence, psychological factors, decision-making algorithm.

УДК 159.942: 005.95/96

DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2025.71.44>

Ковальчук З. Я.

д.психол.н., професор,
завідувач кафедри загальної
та соціальної психології
Навчально-наукового інституту
управління, психології та безпеки
Львівський державний університет
внутрішніх справ

Колісник Р. Я.

аспірантка кафедри практичної
психології та соціальної роботи
Східноукраїнський національний
університет імені Володимира Даля

Постановка проблеми. У сучасних умовах нестабільного бізнес-середовища ухвалення управлінських рішень відбувається в умовах постійного впливу загроз різного характеру: економічних криз, соціальних потрясінь, технологічних змін і глобальних викликів. Високий рівень невизначеності та стресу, характерний для керівників підприємств, вимагає не лише раціонального аналізу, а й гнучкості в прийнятті рішень. У зв'язку з цим дослідження психологічних аспектів управлінської діяльності, зокрема впливу емоційного інтелекту на процес ухвалення рішень у кризових ситуаціях, набуває особливої актуальності.

Емоційний інтелект керівника є важливим фактором, що визначає ефективність комунікації, взаємодії з персоналом і здатність адаптуватися до змін. Він впливає на рівень стресостійкості, швидкість прийняття оптимальних рішень і можливість прогнозування наслідків управлінських дій. В умовах загроз, коли керівник стикається з тиском, конфліктами або невизначеністю, його здатність усвідомлювати власні емоції та емоційний стан підлеглих може стати вирішальним чинником у збереженні стабільності підприємства.

Таким чином, дослідження психологічних аспектів ухвалення управлінських рішень в умо-

вах загроз є важливим як для наукової спільноти, так і для практичного менеджменту. Аналіз ролі емоційного інтелекту в цьому процесі дасть змогу розробити більш ефективні механізми підготовки керівників до кризових ситуацій, що сприятиме підвищенню соціально-економічної безпеки підприємств і їх конкурентоспроможності на ринку.

Аналіз останніх досліджень і публікацій.

Проблемами ухвалення управлінських рішень в українській психологічній науці займалися Л. Карамушка, яка досліджувала психологічні особливості прийняття управлінських рішень українськими менеджерами та представила результати крос-культурних досліджень у цій сфері [6]; О. Воронів, котрий розкривав психологічні аспекти впливу суб'єктивного чинника часу на прийняття рішень у сфері публічного управління [4]; О. Ковальчук, який досліджував особливості прийняття управлінських рішень в умовах змін в організаціях, зокрема в освітніх установах [8], та інші.

У сучасній Україні питання впливу емоційного інтелекту керівника на процес ухвалення управлінських рішень досліджували Л. Чернобай і Ю. Широн у статті «Емоційний інтелект в системі менеджменту». У праці автори аналізують сутність емоційного інтелекту, його роль у процесі прийняття рішень менеджерами різних рівнів і взаємозв'язок із трудовою діяльністю [9].

Дослідниця Х. Передало в публікації «Роль емоційного інтелекту у системі основних компетенцій керівника» розглядає значущість емоційного інтелекту в успішній підприємницькій діяльності та його вплив на ефективність управлінських рішень [3].

Учена О. Богучарова в статті «Емоційний інтелект як чинник ефективності прийняття управлінських рішень у системі державного управління» досліджувала, як емоційний інтелект впливає на якість та ефективність управлінських рішень у публічному секторі [2].

О. Кириченко в роботі «Емоційний інтелект як фактор ділової успішності керівника» аналізує, як емоційний інтелект сприяє підвищенню ефективності управлінської діяльності й прийняття рішень [7].

Мета статті – розглянути психологічні аспекти ухвалення управлінських рішень в умовах впливу загроз і розкрити роль у цьому процесі емоційного інтелекту керівників.

Методологія дослідження. Концепція емоційного інтелекту (далі – EI) розвивалася поступово, інтегруючи знання з психології, нейронауки й менеджменту.

Перші ідеї про роль емоцій у когнітивних процесах та ухваленні рішень можна знайти ще в працях Чарльза Дарвіна, який уважав, що емоції мають важливе адаптивне значення. У XX столітті розвиток цього напрямку отримав новий поштовх завдяки дослідженням Едварда Торндайка, який у 1920 році ввів поняття «соціальний інтелект», що включало здатність розуміти емоції та керувати ними в міжособистісних відносинах.

Наступний крок зробив Говард Гарднер у 1983 році, запропонувавши теорію множинного інтелекту, де виокремив «внутрішньоособистісний» і «міжособистісний» інтелект, що безпосередньо стосувалися розуміння емоцій. Проте саме термін «емоційний інтелект» уперше використали Пітер Саловей і Джон Меєр у 1990 році, визначивши його як здатність розпізнавати, розуміти, керувати власними емоціями й емоціями інших людей.

Світову популярність концепція отримала завдяки книзі Деніела Гоулмана «Емоційний інтелект» (1995), де він довів, що EI відіграє не меншу роль, ніж традиційний IQ, у досягненні успіху. Д. Гоулман розширив модель EI, включивши такі аспекти, як самосвідомість, саморегуляція, мотивація, емпатія та соціальні навички, що зробило її популярною серед управлінців і бізнес-лідерів [3].

Сучасні дослідження EI підтверджують його вплив на ефективність лідерства, прийняття рішень, стресостійкість і комунікацію, що робить цю категорію важливою не лише в психології, а й у менеджменті й освіті. Ці дослідження підкреслюють важливість EI для керівників, оскільки він сприяє підвищенню ефективності управлінських рішень та успішності організаційної діяльності.

Сьогодні тема EI широко використовується в різноманітних сферах, позаяк впливає на міжособистісні відносини, прийняття рішень, лідерство й загальну ефективність діяльності. Він є універсальною компетенцією, яка застосовується в багатьох сферах і сприяє підвищенню ефективності роботи, покращенню міжособистісних відносин і зниженню рівня стресу.

Виклад основного матеріалу. часто сприймається як чинник, що призводить до професійних помилок, зниження якості ухвалених рішень і загальної ефективності роботи. Проте дослідження останніх років свідчать, що емоції, усупереч поширеним уявленням, не перешкоджають процесу прийняття рішень, а, навпаки, відіграють роль «радників». Вони містять важливі сигнали, які сприяють ухваленню оптимального вибору. Для керівника надзвичайно важливо вміти ефективно взаємодіяти з партнерами, підлеглими й вищим керівництвом, щоб досягати поставлених цілей і необхідного результату. EI керівника розглядається як когнітивна здатність сприймати й аналізувати емоції, використовувати їх для покращення мислення, а також рефлексивно регулювати власний емоційний стан.

Настрій керівника безпосередньо впливає на атмосферу в колективі. Емоції поширюються від однієї людини до іншої: перебуваючи серед енергійних і позитивних людей, ми переймаємо їхній настрій, а спілкування з пригніченими особами може викликати відчуття зневіри. Лідер, який демонструє емоційну стійкість і внутрішню мотивацію, стає джерелом натхнення для команди, формує позитивний настрій і стимулює продуктивність. Ключова перевага EI для керівника полягає в умінні сприймати підлеглих як цілісні особистості зі своїми

емоціями, поглядами, потребами та здібностями. Це дає змогу не лише розвивати персонал, а й підтримувати його впевненість у собі та сприяти професійному зростанню. Управлінець, який володіє високим рівнем емоційної компетентності, створює в організації атмосферу довіри й поваги, мотивує співробітників не лише досягати особистих цілей, а й працювати на благо компанії [2].

EI не є вродженою якістю, це навичка, яку можна розвинути так само, як уміння рахувати чи кататися на велосипеді. Оскільки його можна розвивати, його вдосконалення допомагає зменшити вплив негативних емоцій і сприяє більш чіткому й раціональному мисленню. На відміну від когнітивного інтелекту (далі – IQ), емоційний інтелект (EQ) є більш гнучким і значно легше піддається корекції та вдосконаленню. Розвивати EQ варто з усвідомлення власних емоцій і розпізнавання тригерів, які їх викликають. Виявивши ці «пускові кнопки» негативних емоцій, можна почати шукати способи більш конструктивного реагування. Корисно регулярно аналізувати свій емоційний стан упродовж дня, щоб краще розуміти свої почуття й поведінку. Другий етап – навчитися спостерігати за емоційними станами інших людей, розвиваючи здатність розпізнавати їхні переживання за вербальними й невербальними сигналами.

Наступний рівень – управління власними емоціями. Найчастіше люди намагаються просто придушувати негативні почуття, проте це неефективно, адже вони можуть проявитися пізніше у вигляді емоційного вибуху або навіть фізичних симптомів, таких як головний біль чи напруження. Натомість варто навчитися змінювати інтенсивність негативних емоцій або навіть замінювати їх більш позитивними. Останній етап – уміння впливати на емоційний стан інших. Це включає здатність заспокоїти людину в стресовій ситуації або, навпаки, зарядити її позитивними емоціями.

Оцінювання рівня EI під час відбору персоналу й атестації, а також його розвиток під час підготовки керівників до організаційних змін допомагає значно підвищити якість управлінських рішень. Використання EQ як інструменту управління сприяє ефективному вирішенню професійних завдань і відкриває нові можливості для розвитку бізнесу в умовах сучасних викликів [1].

Відомо, що алгоритм прийняття управлінських рішень базується на класичних підходах і має такий вигляд:

1. Виявлення проблеми або можливості.
2. Збирання й аналіз інформації.
3. Формулювання альтернативних варіантів рішення.
4. Оцінювання та вибір оптимального рішення.
5. Реалізація рішення.
6. Моніторинг та оцінювання результатів [6].

Цей алгоритм забезпечує системний підхід до ухвалення управлінських рішень, мінімізує ризики й підвищує ефективність управлінської діяльності. Основними дослідниками й авторами, які зробили

вагомий внесок у розвиток цієї моделі, є Г. Саймон, що розробив концепцію обмеженої раціональності й модель ухвалення рішень, що включає три основні етапи: розвідку (intelligence), розроблення (design) і вибір (choice); П. Друкер, який висвітлював питання ухвалення ефективних управлінських рішень у працях про менеджмент; Г. Мінцберг, котрий запропонував модель стратегічного ухвалення рішень, де враховується як аналітичний, так і інтуїтивний підхід; Ч. Барнард, який у працях досліджував процес ухвалення рішень у рамках організаційної поведінки.

Кожен із тих етапів алгоритму має свій психологічний складник. Так, пункт 1 «Виявлення проблеми або можливості» – це перший і критично важливий етап ухвалення управлінських рішень. Від того, наскільки точно керівник усвідомить проблему чи розпізнає перспективу розвитку, залежить ефективність подальшого процесу прийняття рішень. Цей етап тісно пов'язаний із низкою психологічних аспектів, серед яких особливу роль відіграють когнітивні процеси, емоційний складник та особистісні якості керівника [5].

Керівник обробляє велику кількість інформації та сигналів із зовнішнього та внутрішнього середовища. Важливу роль відіграє селективність сприйняття – людина схильна звертати увагу на ті аспекти, які відповідають її попередньому досвіду, очікуванням та установкам. Це може призводити до когнітивних викривлень, наприклад, ефекту підтвердження (коли керівник помічає лише ту інформацію, яка узгоджується з його попередніми переконаннями) або інертності мислення (неможливості побачити проблему під новим кутом).

Керівники часто використовують евристики – мисленнєві стратегії, які спрощують ухвалення рішень. Наприклад, евристика доступності може призвести до того, що проблема, яка викликала емоційний резонанс або нещодавно трапилася, буде сприйматися як більш значуща, ніж вона є насправді. Евристика репрезентативності може змусити керівника вважати, що поточна проблема аналогічна минулим, хоча реальні обставини можуть суттєво відрізнятись.

Досвідчений керівник здатний швидше й точніше ідентифікувати проблему чи можливість завдяки накопиченому знанню та розвиненій інтуїції. Проте надмірна довіра до інтуїції без критичного аналізу може спричинити помилкове виявлення проблеми.

На етапі виявлення проблеми керівник часто взаємодіє з підлеглими, партнерами, експертами, які можуть як допомагати у формуванні об'єктивного бачення ситуації, так і впливати на його сприйняття через ефект групового мислення.

Загалом на етапі виявлення проблеми або можливості важливо не лише раціонально аналізувати дані, а й усвідомлювати психологічні чинники, які впливають на цей процес. Керівник, який володіє критичним мисленням, здатний розпізнавати свої когнітивні викривлення й використовувати емоцій-

ний інтелект для об'єктивного оцінювання ситуації, має більше шансів виявити реальні загрози або перспективи для розвитку.

Наступним етапом прийняття управлінських рішень є збирання й аналіз інформації. Він є ключовим етапом, позаяк саме на цьому етапі формується база для подальшого вибору оптимальної стратегії дій. Ефективність цього процесу залежить не лише від доступності й об'єктивності даних, а й від психологічних факторів, що впливають на сприйняття, оброблення й інтерпретацію інформації керівником [9].

Людський мозок схильний до певних когнітивних викривлень, які можуть спотворювати сприйняття інформації. Наприклад, ефект підтвердження змушує керівника надавати перевагу даним, що підтверджують його попередні переконання, й ігнорувати ті, які їм суперечать. Також може спрацьовувати ефект якірної інформації, коли перша отримана інформація має непропорційно великий вплив на подальше мислення.

Інший розповсюджений феномен – евристика доступності, яка змушує керівника робити висновки на основі найяскравіших або нещодавно отриманих фактів, навіть якщо вони не є репрезентативними. Це може призводити до неправильних оцінок ризиків або можливостей.

Емоції відіграють важливу роль у процесі збирання й аналізу інформації. Надмірна тривожність може змусити керівника збирати зайву інформацію або перебільшувати небезпеку ситуації, тоді як надмірний оптимізм – призвести до недооцінки ризиків.

Управлінець рідко приймає рішення на основі лише власних знань, зазвичай він покладається на дані, отримані від інших людей (підлеглих, партнерів, експертів). Тут важливо враховувати, що надана інформація може бути свідомо або несвідомо спотвореною. Наприклад, у колективах із авторитарним стилем керівництва підлеглі можуть подавати інформацію так, щоб вона відповідала очікуванням керівника, або приховувати негативні аспекти.

Також варто враховувати групове мислення – явище, за якого в колективі формується єдина, часто некритична точка зору, що заважає об'єктивному аналізу ситуації. У таких випадках корисно залучати альтернативні джерела інформації та стимулювати дискусію, де звучатимуть різні думки [9].

Умови невизначеності також змушують керівників покладатися на інтуїцію, яка базується на попередньому досвіді. Однак надмірна довіра до інтуїції без раціонального аналізу може призвести до помилкових рішень.

Збирання й аналіз інформації в управлінні – це не лише технічний, а й глибоко психологічний процес. Ефективність цього етапу залежить від здатності керівника уникати когнітивних викривлень, усвідомлювати вплив емоцій, критично оцінювати отримані дані й управляти інформаційними потоками. Високий рівень EI, критичне мислення та

вміння аналізувати соціальні чинники є ключовими навичками для ухвалення якісних управлінських рішень.

На етапі формулювання альтернативних варіантів рішення керівник і команда генерують можливі варіанти вирішення проблеми або використання можливостей. Психологічні аспекти цього процесу пов'язані з когнітивною гнучкістю, творчим мисленням і впливом групової динаміки.

Когнітивна гнучкість дає змогу розглядати проблему з різних точок зору, шукати нестандартні підходи й уникати ефекту «тунельного бачення». Розвиток EI допомагає керівнику створити середовище, у якому працівники не бояться висловлювати свої ідеї, що сприяє генерації більшої кількості варіантів.

Етап оцінювання та вибору оптимального рішення передбачає аналіз усіх варіантів і вибір найбільш ефективного рішення. Основні психологічні фактори тут – когнітивні упередження, емоційний вплив і рівень стресостійкості керівника.

Часто ухвалення рішення ускладнюється такими когнітивними викривленнями, як ефект підтвердження – керівник надає перевагу інформації, що підтверджує його попередню точку зору; ефект втраченої вигоди – страх зробити неправильний вибір призводить до затягування процесу прийняття рішення; омана втраченої вартості – небажання відмовитися від невдалого варіанта, у який уже вкладено ресурси [5].

EI відіграє важливу роль у здатності керівника відокремлювати особисті емоції від об'єктивного аналізу варіантів. Високий рівень стресу може призводити до імпульсивного вибору або, навпаки, до «паралічу аналізу», коли людина не може ухвалити рішення через страх помилки.

Раціональні методи оцінювання, такі як SWOT-аналіз, матричні методи або порівняльний аналіз ризиків, допомагають зменшити вплив суб'єктивних чинників і прийняти обґрунтоване рішення.

На етапі реалізації рішення психологічний складник пов'язаний з управлінням персоналом, мотивацією та подоланням опору змінам.

Однією з найбільших проблем є опір змінам – природна психологічна реакція працівників, які можуть відчувати страх перед невідомим, утрату контролю або невпевненість у власних силах. Ефективний керівник використовує комунікацію, пояснюючи важливість рішення, демонструє переваги нововведення та залучає співробітників до процесу впровадження.

Мотивація відіграє вирішальну роль у забезпеченні успішної реалізації. Працівники краще сприймають зміни, якщо вони відчувають, що їхня робота має значення, і бачать особисті вигоди від упровадження нового рішення [6].

EI дає керівникові змогу адаптувати комунікаційні стратегії до різних груп співробітників, передбачати можливі емоційні реакції та коригувати їх.

Завершальний етап ухвалення рішення включає оцінювання його ефективності й корекцію

можливих помилок. Психологічний аспект цього процесу пов'язаний зі зворотним зв'язком, рефлексією та когнітивними викривленнями у сприйнятті результатів.

Керівник має об'єктивно аналізувати результати, проте можуть виникати такі викривлення, як селективне сприйняття, коли керівник звертає увагу лише на позитивні або лише на негативні аспекти виконання рішення, ефект самовиправдання, коли прийняте рішення не дало очікуваних результатів, людина може відмовлятися визнавати помилки й шукати виправдання.

Рефлексія – важлива навичка, що допомагає керівнику не лише аналізувати успіхи та недоліки, а й навчитися на помилках, коригуючи майбутні управлінські рішення.

Зворотний зв'язок зі співробітниками відіграє важливу роль у коригуванні стратегії. Якщо керівник не сприймає критику, це може призвести до повторення тих самих помилок у майбутньому. Навпаки, конструктивний аналіз результатів допомагає підвищити ефективність команди та розвинути культуру вдосконалення процесів.

Висновки. Отже, психологічні аспекти ухвалення управлінських рішень мають велике значення на всіх етапах процесу. Вони впливають на якість генерованих альтернатив, ефективність вибору рішення, його впровадження й оцінювання результатів. Високий рівень ЕІ, критичне мислення, стресостійкість і навички ефективної комунікації допомагають керівникам ухвалювати зважені та продуктивні рішення.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Артемов В.Ю., Сингаївська І.В. Особливості процесів прийняття рішень в умовах невизначеності. *Вчені записки Університету «КРОК»*. 2022. № 1(65). С. 149–163. DOI: 10.31732/2663-2209-2022-65-149-163
2. Богучарова О.І. Емоційний інтелект як чинник ефективності прийняття управлінських рішень у системі державного управління. *Вісник Дніпропетровського університету. Серія «Психологія»*. 2015. Вип. 21. С. 12–23.
3. Бреус Ю. Роль емоційного інтелекту в професійній діяльності керівника закладу середньої освіти: навчальний посібник. Київ: ДП «НВЦ «Пріоритети», 2016. 36 с.
4. Воронов О.І. Психологічні аспекти фактору часу при прийнятті управлінських рішень у сфері публічного управління. *Наука і освіта*. 2016. № 7. С. 51–58.
5. Гура Г. Психологічні механізми прийняття управлінських рішень: раціональність чи інтуїція. *Вчені записки Університету «КРОК»*. 2022. № 4(68). С. 123–132. DOI: 10.31732/2663-2209-2022-68-123-131
6. Карамушка Л.М., Москальов М.В. Психологія підготовки майбутніх менеджерів до управління змінами в організації: монографія. Київ-Львів: Сполом, 2011. 216 с.
7. Кириченко Р.В. Емоційний інтелект як фактор ділової успішності керівника.
8. Ковальчук О.С. Особливості прийняття управлінських рішень в умовах організаційного розвитку. *Актуальні проблеми психології*: збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С.Костюка НАПН України / ред. кол.: С.Д.Максименко (гол. ред.) та ін. Київ: А.С.К., 2011. Т. I: Організаційна психологія. Економічна психологія. Соціальна психологія / за ред. С.Д.Максименка, Л.М.Карамушки. Вип. 30. С. 168–174.
9. Чорнобай Л.І., Широн Ю.О. Емоційний інтелект в системі менеджменту. *БізнесІнформ*. № 5. 2019. С. 227–233. DOI: <https://doi.org/10.32983/2222-4459-2019-5-227-232>

ОСОБЛИВОСТІ ГЕНДЕРНИХ СТЕРЕОТИПІВ У СФЕРІ ІТ

THE PECULIARITIES OF GENDER STEREOTYPES IN THE FIELD OF IT

У статті розглянуто особливості гендерних стереотипів у сфері інформаційних технологій (ІТ). Гендерні стереотипи, які виникають на основі соціальних, культурних і психологічних факторів, впливають на кар'єрні можливості й професійне становище жінок і чоловіків в ІТ-секторі. Питання набуває особливої актуальності, оскільки вважається, що ІТ є «чоловічою» професією, що створює бар'єри для жінок, які бажають розвиватися в цій галузі. Вивчаються стереотипи, які пов'язані з технічними здібностями жінок, їхньою здатністю до стратегічного мислення й інженерної роботи, що значно обмежує їхню професійну реалізацію в ІТ. Акцентується увага на впливі медіа, освітніх програм і корпоративної культури на формування гендерних стереотипів. Аналізується, як стереотипні уявлення про «чоловічі» і «жіночі» професії проявляються на всіх етапах розвитку ІТ-сектору – від навчання до працевлаштування й кар'єрного зростання. Зокрема, увага звертається на недостатню підтримку жінок у технічних дисциплінах, наявність дискримінаційних практик у корпоративному середовищі та проблеми, з якими зіштовхуються жінки на керівних посадах в ІТ-компаніях. Запропоновано стратегії подолання гендерних стереотипів в ІТ, серед яких важливими є зміни в освітніх програмах, спрямованих на заохочення дівчат до навчання на технічних спеціальностях, а також підтримка інклюзивної корпоративної культури в ІТ-компаніях. Запропоновані стратегії пропонують створення нових стандартів для оцінювання професійних досягнень, що не залежать від гендеру, а також забезпечення рівних можливостей для всіх працівників незалежно від їхньої статі. Підкреслено важливість гендерної рівності в розвитку ІТ-сектору, надання конкретних рекомендацій для подолання гендерних бар'єрів і покращення ситуації із залученням жінок до технологічних професій.

Ключові слова: гендерні стереотипи, інформаційні технології, жінки в ІТ, гендерна рівність, кар'єрні можливості, корпоративна культура, освітні програми, гендерна упередженість, жінки в технологіях, технічні професії, дискримінація в ІТ, жінки на керівних посадах, кар'єрний розвиток.

The article examines the characteristics of gender stereotypes in the field of information technology (IT). Gender stereotypes, which arise from social, cultural, and psychological factors, influence career opportunities and the professional status of both women and men in the IT sector. This issue is particularly relevant because IT is often perceived as a "male" profession, creating barriers for women who wish to develop in this field.

The study explores stereotypes related to women's technical abilities, their capacity for strategic thinking, and their suitability for engineering work, which significantly limits their professional realization in IT. The article highlights the influence of media, educational programs, and corporate culture in shaping gender stereotypes. It analyzes how stereotypical perceptions of "male" and "female" professions manifest at all stages of IT sector development – from education to employment and career advancement.

Particular attention is given to the lack of support for women in technical disciplines, the presence of discriminatory practices in corporate environments, and the challenges faced by women in leadership positions within IT companies. The article proposes strategies for overcoming gender stereotypes in IT, emphasizing the importance of changes in educational programs that encourage girls to pursue technical specialties, as well as fostering an inclusive corporate culture in IT companies.

The proposed strategies suggest establishing new standards for evaluating professional achievements that are independent of gender and ensuring equal opportunities for all employees, regardless of their gender. The article underscores the importance of gender equality in the development of the IT sector and provides concrete recommendations for overcoming gender barriers and improving the inclusion of women in technology professions.

Key words: gender stereotypes, information technology, women in IT, gender equality, career opportunities, corporate culture, educational programs, gender bias, women in technology, technical professions, discrimination in IT, women in leadership positions, career development.

УДК 316.647.8:305]:004.9

DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2025.71.45>

Парилляк О. В.

аспірант кафедри соціальної психології
Прикарпатський національний
університет імені Василя Стефаника

Питання гендерних стереотипів у сфері інформаційних технологій (далі – ІТ) є важливим, оскільки стереотипи впливають на кар'єрні можливості й розвиток професіоналів, а також на загальну динаміку галузі. ІТ-сфера традиційно вважається «чоловічою» професією, що значною мірою зумовлено історичними уявленнями про те, що технічні навички й розв'язання складних задач є прерогативою чоловіків. Такі хибні уявлення призводять до обмеження можливостей жінок, які, попри наявність необхідних навичок, зіштовхуються з бар'єрами в доступі до певних професійних ролей, таких як програмісти, аналітики чи інженери. Гендерні стереотипи створюють додаткові труднощі для жінок у вигляді недовіри до їхніх

здобутків, знижують шанси на кар'єрне зростання й навіть на отримання керівних посад.

Як зазначає Ю. Саєнко, вплив гендерних стереотипів не обмежується лише зовнішніми перешкодами, а й глибоко проникає в психологічний стан працівників. Часто жінки відчують себе менш компетентними або навіть сумніваються у своїх здібностях через стереотипи, які існують у суспільстві [1, с. 84]. Так виникає «синдром самозванця», коли особа не відчуває себе на своєму місці, незважаючи на її досягнення. З іншого боку, чоловіки також зіштовхуються з негативними стереотипами, коли їм важче потрапити в ролі, що передбачають роботу з емоційними аспектами або м'якими навичками, такими як HR або командне лідерство.

Гендерні стереотипи впливають і на корпоративну культуру, оскільки формують очікування від працівників, які не відповідають їхнім можливостям. Наприклад, керівники мають схильність до призначення чоловіків на лідерські ролі в ІТ-проектах, оскільки вважається, що чоловіки мають більшу рішучість і здатність до прийняття важких рішень. Такий підхід обмежує розвиток лідерів серед жінок і сприяє монокультурності в команді, що, у свою чергу, знижує інноваційність та ефективність роботи. Крім того, гендерні стереотипи впливають на доступ до ресурсів, зокрема до фінансування стартапів. Дослідження показують, що жінки-підприємці у сфері ІТ мають менше шансів отримати інвестиції порівняно з чоловіками, що зумовлено стереотипами щодо «жіночої» невідповідності до складних технічних завдань.

Проте зміни в суспільстві та підвищення уваги до питання гендерної рівності дають позитивні результати. Усе більше жінок вступають в ІТ-сферу, здобувають освіту в технічних спеціальностях. Зміни відбуваються на рівні корпорацій, які впроваджують політики гендерної рівності, а також на рівні освітніх програм, що стимулюють різноманітність у навчанні та працевлаштуванні. Отже, питання гендерних стереотипів в ІТ-сфері є важливим не лише для справедливості, а й для ефективного розвитку галузі. Подолання стереотипів не лише дає змогу забезпечити рівні можливості для всіх працівників, а й сприяє інноваціям і розвитку технологій, що, у свою чергу, позитивно впливає на всю індустрію.

Розглянемо сутнісні поняття. Дослідники Ю. Красілова й А. Ільчук зазначають, що гендерні стереотипи – це усталені уявлення та припущення про роль чоловіків і жінок у суспільстві, їхні природні властивості й соціальні функції. Спрощені, часто перебільшені образи, що формуються на основі гендерної належності, які визначають, що для чоловіків або жінок є «природним» чи «правильним». Вони походять з історичних, культурних і соціальних умов, що вкорінюються в суспільстві протягом багатьох століть. Такі стереотипи часто передаються через освіту, медіа, релігію та сімейні традиції. Вони мають значний вплив на індивідуальні й колективні уявлення про роль людини в суспільстві, обмежують вибір можливих поведінкових моделей і кар'єрних перспектив. Гендерні стереотипи стають основою для дискримінації та нерівності між статями, що ускладнює досягнення реальної рівності прав і можливостей у суспільстві. Наприклад, гендерний стереотип полягає в тому, що жінки мають бути домогосподарками, піклуватися про дітей і виглядати привабливо, тоді як чоловіки мусять бути сильними, раціональними й забезпечувати фінансові потреби родини. Гендерні стереотипи є шкідливими, оскільки вони обмежують можливості та свободу особистостей у самовираженні й досягненні свого потенціалу. Вони призводять до дискримінації, нерівності й обмеження прав і можливостей різних статевих

груп. Перемога над гендерними стереотипами є важливим завданням для забезпечення гендерної рівності й емоційного добробуту кожної людини [2, с. 30].

Історія розвитку гендерних стереотипів є складним і багатограним процесом, який охоплює різні етапи в історії людства, різні культури та суспільства. Доісторичний період був початком виникнення гендерних ролей, коли розбіжності між чоловіками і жінками були зумовлені фізичними особливостями й розподілом праці. У цей час з'являються перші уявлення про гендерні ролі, що відображалися в міфах, релігійних переказах та обрядах. У стародавніх цивілізаціях, таких як Стародавній Єгипет, Месопотамія, Китай та Індія, існували чітко визначені ролі: чоловіки були сильними володарями, а жінки виконували домашні функції й доглядали за дітьми. Ці стереотипи закріплювалися й передавалися через покоління. У Середньовіччі жінки мали обмежені права, їхня роль була зведена до дружини та матері, а в Ренесансі з'явився образ «ідеальної жінки», яка мала бути красивою, покірною, але неактивно залученою в громадське життя. Під час Просвітництва й модернізації, у 18–19 століттях, почали виникати ідеї про рівність і свободу, однак гендерні стереотипи ще були сильно вираженими: чоловіки залишалися лідерами в суспільстві, а жінки – домогосподарками й матерями. У 20 столітті жінки отримали більше можливостей для освіти і праці, а рухи за гендерну рівність набирали обертів, що призвело до змін у соціальних і законодавчих практиках, забезпечуючи рівне ставлення до обох статей. Гендерні стереотипи є продуктом соціального й культурного контексту, вони продовжують змінюватися з часом, сприяючи більш рівним і справедливим уявленням про ролі чоловіків і жінок у суспільстві.

Дослідник К. Крещук пише, що гендерні стереотипи щодо професійної діяльності зумовлюють уявлення, які професії «підходять» для чоловіків або жінок. Зазвичай це передбачає, що чоловіки мають працювати у сфері, яка вимагає фізичної сили, лідерських якостей, технічних знань чи наукових здібностей, а жінки – у галузях, що пов'язані з емоціями, турботою, соціальними зв'язками й допомогою іншим. Наприклад, стереотипи обмежують жінок у кар'єрі в таких галузях, як ІТ, інженерія чи управління великими підприємствами, оскільки ці сфери часто вважаються «чоловічими». Водночас чоловікам складно потрапити в професії, які вимагають «м'яких» навичок, таких як виховання дітей, психотерапія чи соціальна робота, оскільки ці заняття асоціюються з традиційно жіночими ролями [3, с. 158]. Ю. Чабаненко зазначає, що гендерні стереотипи є причиною того, що жінки часто отримують меншу зарплату за виконання тієї ж роботи, що й чоловіки, через переконання про їхню нижчу кваліфікацію або здатність до лідерства [7, с. 221].

У сфері розвитку технологій гендерні стереотипи мають глибоке коріння в історії. Протягом

довгого часу галузь ІТ, наука й інженерія розглядалися як виключно «чоловічі» сфери, що зумовлено історичним переконанням, що технічні науки потребують логічного мислення, аналітичних здібностей і фізичної витривалості, які традиційно приписувалися чоловікам. Тоді як жінки були пов'язані з вихованням і домашнім господарством, тому їхня участь у наукових або технічних галузях уважалася ненормальною або навіть непотрібною. Однак протягом останніх кількох десятиліть ситуація почала змінюватися. Жінки почали активніше входити в професії, пов'язані з високими технологіями, завдяки змінам у суспільних уявленнях про рівність прав і можливостей. Останніми десятиліттями жінки стали все частіше працювати в технологічних компаніях, а також сприяти розвитку ініціатив з гендерної рівності, що дає змогу зламати традиційні стереотипи і стимулювати більш активне залучення жінок у цей сектор.

Американський дослідник Дж. Вільямс зазначає, що ідея, згідно з якою ІТ – це «чоловіча професія», має глибоке історичне підґрунтя, яке бере свій початок від традиційних уявлень про роль жінок і чоловіків у суспільстві. В епоху раннього розвитку комп'ютерних технологій жінки зазвичай виконували функції, пов'язані з обчисленнями й операціями, однак вони не мали великого впливу на технічний прогрес у цій галузі. З часом ІТ-сфера стала сприйматися як переважно технічна галузь, що вимагає спеціальних знань і математичних навичок, які вважалися природними для чоловіків. У результаті на основі цих стереотипів відбулося виключення жінок із багатьох ключових аспектів розвитку технологій. Проте сучасні тенденції показують, що все більше жінок вступають у цю галузь, завдяки зміні культурних установок, політикам інклюзивності й змінам у соціальній і професійній сфері. ІТ-сфера стає дедалі більш відкритою для жінок, що, зокрема, підтверджується збільшенням кількості програмісток, інженерок і підприємниць у цій галузі [12, с. 257].

Дослідники М. Манандхар, С. Хоукс, К. Б'юз, Е. Носратід, В. Магар зазначають, що, за різними оцінками, жінки становлять близько 20–30 % від загальної кількості технічних спеціалістів у галузі. Причини такої нерівності ховаються в численних бар'єрах, як структурних, так і психологічних. По-перше, гендерні стереотипи часто формують уявлення, що жінки менш здібні до технічної роботи, що створює бар'єри на етапі вибору професії. По-друге, жінки часто зіштовхуються з труднощами в кар'єрному зростанні через недостатню підтримку й можливості для розвитку. Вони частіше залишаються на нижчих посадах або обмежуються виконанням менш технічних завдань. Ще одним важливим фактором є відсутність достатньої кількості жінок-менторів і керівників у галузі, що робить цей сектор менш привабливим для молодих жінок [9, с. 645].

У багатьох компаніях ІТ-сектору існує стійке уявлення, що чоловіки займаються більш склад-

ними й технічно орієнтованими ролями, такими як програмування, а жінки зазвичай виконують менш престижні завдання, такі як тестування програмного забезпечення або технічна підтримка. Такий стереотип обмежує жінок у їхньому професійному розвитку та не дає їм змоги розкрити свій потенціал у більш складних ролях, що призводить до гендерної сегрегації на робочих місцях, де чоловіки й жінки виконують завдання, що соціально сприймаються як «потрібні» для кожної зі статей. Однак ці уявлення поступово змінюються, оскільки все більше жінок працюють програмістками, аналітиками й розробляють інноваційні рішення у сфері ІТ.

Учені С. Сідад і К. Скотт пишуть, що гендерні стереотипи значно впливають на кар'єрне зростання жінок в ІТ-сфері. Наприклад, через гендерні стереотипи жінки отримують менше шансів на участь у значущих проєктах або на отримання керівних посад. Це, у свою чергу, призводить до того, що вони отримують менше можливостей для розвитку своїх навичок, що впливає на їхнє кар'єрне зростання. Крім того, жінки в ІТ часто зіштовхуються з різницею в заробітній платі, оскільки гендерна дискримінація проявляється в тих випадках, коли жінки отримують нижчу оплату за аналогічну роботу, виконувану чоловіками. Це ще один наслідок гендерних стереотипів, що не тільки обмежує можливості для жінок, а й створює атмосферу нерівності на робочих місцях, що в кінцевому результаті знижує загальну ефективність і прогрес у галузі [11, с. 786].

Гендерні стереотипи часто визначають очікування роботодавців щодо чоловіків і жінок у сфері ІТ. Чоловіків традиційно асоціюють із технічними й високопрофесійними ролями, такими як програмування, розроблення складних технічних рішень і менеджмент. Їм часто приписують якості лідерства, рішучості й логічного мислення. З іншого боку, жінки часто асоціюються з ролями, які потребують комунікативних навичок. У результаті жінки можуть відчувати себе непотрібними в більш технічних і керівних ролях, їм часто складно пробитися на вищі посади через занижені очікування з боку роботодавців.

Синдром самозванця – це психологічний феномен, при якому особа сумнівається у своїх досягненнях і відчуває себе «незаслуженим/ою» у своїй ролі. Явище поширене серед жінок в ІТ-сфері, особливо серед тих, хто зіштовхується з гендерними стереотипами. Вони відчують себе менш здатними до технічної роботи через стереотипи, що «ІТ – це для чоловіків», і можуть бути невпевненими у своїх силах, навіть якщо їхні знання й навички відповідають вимогам професії. Така невпевненість призводить до того, що жінки не претендують на вищі посади або не беруть участі у важливих проєктах, що обмежує їхні кар'єрні амбіції. Відповідно, наслідок – невмотивованість, погіршення психологічного стану та зниження ефективності на роботі.

Вплив гендерних стереотипів також проявляється в сприйнятті командної роботи й лідерства в ІТ. Традиційно лідерство асоціюється з чоловічими рисами – рішучістю, авторитетом, самовпевненістю. Тому жінки, які посідають керівні посади в ІТ-компаніях, часто зіштовхуються з викликами в сприйнятті їх як авторитетних лідерів, навіть якщо їхній досвід і кваліфікація це підтверджують. Жінки є менш схильні до прийняття лідерських ролей через стереотипи, які визначають ці ролі як «чоловічі». Водночас у командній роботі жінки часто виступають як ті, хто вирішує конфлікти, піклується про взаємодію в колективі, зосереджується на комунікації, що створює певні обмеження для їхнього просування, оскільки такі якості не завжди визнаються як важливі для лідерства в технічних та інноваційних галузях.

Задля подолання гендерних стереотипів багато ІТ-компаній започатковують політики гендерної рівності. Зокрема, упроваджують програми для залучення жінок до технічних спеціальностей, рівного доступу до професійного розвитку, а також заохочення жінок до участі у важливих проєктах і на керівних посадах. Успішні компанії, такі як Google, IBM, Microsoft, реалізують програми менторства для жінок, що дає їм змогу будувати кар'єру в ІТ-сфері. Вони активно працюють над зменшенням гендерного розриву в заробітній платі, упроваджують прозорі системи оцінювання та кар'єрного зростання, щоб зменшити можливість гендерної дискримінації.

Освіта відіграє ключову роль у боротьбі з гендерними стереотипами. Програми, орієнтовані на жінок, які прагнуть працювати в ІТ, а також просвітницька діяльність, спрямована на популяризацію технологічних кар'єр серед молоді, можуть значно змінити ситуацію. Останнім часом спостерігається значний інтерес до програм, що заохочують дівчат вивчати програмування, інженерію та науку про дані. Такі організації, як Girls Who Code, створюють платформу для дівчат, щоб вони могли отримати технічні навички й упевненість у своїх силах. Такий підхід дає їм змогу подолати стереотипи, які вони могли засвоїти в молодому віці, і робить їх більш конкурентоспроможними на ринку праці.

Отже, подолання гендерних бар'єрів в ІТ потребує комплексного підходу, що включає зміни на рівні освіти, корпоративної культури й соціальної свідомості. Основні шляхи подолання включають таке: залучення жінок до ІТ з раннього віку через навчальні програми, що пропонують дівчатам рівні можливості для розвитку технічних навичок, прозорість в оплаті праці та створення рівних умов для

кар'єрного зростання без гендерних обмежень, ініціативи менторства й підтримки жінок у професійній сфері, щоб допомогти їм подолати синдром самозванця і зростати як лідери, робота над зміною культурних установок через тренінги з гендерної рівності, що дають змогу позбутися стереотипів на робочих місцях. Такі заходи сприятимуть розвитку більш продуктивної ІТ-галузі, де жінки і чоловіки мають рівні можливості для досягнення успіху.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Гендерні стереотипи та ставлення громадськості до гендерних проблем в українському суспільстві: колективна монографія / ред. Ю. Саєнко. Київ : ВАІТЕ, 2007. 144 с.
2. Красілова Ю., Ільчук А. Вплив гендерних стереотипів на вибір майбутньої професії. *Партнерство роботодавця та закладу вищої освіти: підготовка конкурентоспроможного фахівця у галузі соціальної роботи* : збірник тез, м. Київ, 28 жовтня 2020 р. Київ, 2020. С. 28–32.
3. Крещук К.Ю. Теоретичний аналіз зарубіжної літератури з проблеми стереотипів. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. 2014. Вип. 16. С. 157–165.
4. Основи теорії гендеру : навчальний посібник. Київ : К.І.С., 2004. 536 с.
5. Про забезпечення рівних прав та можливостей жінок і чоловіків : Закон України від 08.09.2005 № 2866-IV, станом на 3 серп. 2023 р. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2866-15#Text> (дата звернення: 13.02.2025).
6. Прозатвердження Інструкції щодо інтеграції гендерних підходів під час розроблення нормативно-правових актів : Наказ Міністерства соц. політики України від 07.02.2020 № 86. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0211-20#Text> (дата звернення: 01.03.2024).
7. Словник гендерних термінів / уклад. З.В. Шевченко. Черкаси : Чабаненко Ю., 2016. 336 с.
8. An invariant dimensional liability model of gender differences in mental disorder prevalence: Evidence from a national sample / N.R. Eaton et al. *J. Abnorm. Psychol.* 2012. P. 282–288.
9. Gender, health and the 2030 agenda for sustainable development / M. Manandhar et al. *Bull. World Health Organ*, 2018. P. 644–653.
10. Matsumoto D.D., Juang L.L. *Culture and Psychology*. 6th ed. Cengage Learning, 2016. 544 p.
11. Cross-national associations between gender and mental disorders in the WHO World mental health surveys / S. Seedat et al. *Arch. Gen. Psychiatry*, 2009. P. 785–795.
12. Williams J., Best D. *Measuring Sex Stereotypes. A Multinational Study*. Newbury Park : Sage Publications, 1990. P. 256–365.

УДОСКОНАЛЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ГОТОВНОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ СУХОПУТНИХ ВІЙСЬК ЗБРОЙНИХ СИЛ УКРАЇНИ ДО ВИКОНАННЯ БОЙОВИХ ЗАВДАНЬ У КОНТЕКСТІ ТЕХНОЛОГІЧНО РОЗВИНЕНОЇ ВІЙНИ

ENHANCING THE PSYCHOLOGICAL READINESS OF UKRAINIAN LAND FORCES PERSONNEL FOR COMBAT OPERATIONS IN THE CONTEXT OF TECHNOLOGICALLY ADVANCED WARFARE

У статті досліджено вплив технологічно розвиненої війни на психологічну готовність військовослужбовців Сухопутних військ Збройних сил України до виконання бойових завдань в умовах сучасного конфлікту. Автор аналізує вплив застосування новітніх технологій, як-от безпілотні літальні апарати (БПЛА), високоточні керовані ракети, кіберзброя та засоби радіоелектронної боротьби (РЕБ), на психологічний стан особового складу. Зокрема, використання безпілотних літальних апаратів створює відчуття постійного спостереження та беззахисності, а високоточна зброя посилює страх і невпевненість у власних силах. У дослідженні виділено основні стресори, що впливають на психіку: гіперпильність, хронічний стрес, непередбачуваність атак, дегуманізація ворога та відчуття технологічної відсталості. Ці чинники можуть негативно позначатися на бойовій ефективності та психологічній стійкості.

Для протидії цим викликам запропоновано комплексний підхід до психологічної підготовки, який передбачає симуляційне навчання із застосуванням віртуальної реальності для імітації бойових сценаріїв, стрес-інокуляцію для поступового звикання до психологічного тиску, когнітивно-поведінкову терапію для формування адаптивних моделей мислення, техніки релаксації та когнітивного переосмислення для зняття рівня стресу. Велике значення мають підтримка товаришів і використання сучасних технологій: носимих пристроїв для моніторингу стресу, мобільних застосунків для саморегуляції та телепсихології для дистанційної підтримки. Наукова новизна роботи полягає в системному підході до аналізу психологічних наслідків технологічної війни та розробленні адаптованих методів підготовки. Практична цінність полягає в рекомендаціях щодо вдосконалення системи психологічної підготовки у Збройних силах України, які можуть бути інтегровані в наявні програми навчання військових частин і навчальних центрів, що сприятиме підвищенню бойової готовності та психологічної стійкості особового складу.

Ключові слова: психологічна готовність, безпілотні літальні апарати, кібервійна, стрес-інокуляція, симуляційне навчання.

The article investigates the impact of technologically advanced warfare on the mental readiness of Ukrainian Land Forces personnel to perform combat tasks in modern conflict settings. The author explores how the use of cutting-edge technologies – such as unmanned aerial vehicles (UAVs), precision-guided missiles, cyber weapons, and electronic warfare (EW) systems – affects the mental state of military personnel. Specifically, UAVs generate a pervasive sense of surveillance and vulnerability, while precision weapons amplify fear and self-doubt. The study identifies critical stressors impacting soldiers' psyche: hypervigilance, chronic stress, the unpredictability of attacks, dehumanization of the enemy, and feelings of technological inadequacy. These elements can diminish combat effectiveness and psychological resilience.

To counter these challenges, a multifaceted psychological training approach is proposed, incorporating simulation-based training with virtual reality to replicate combat scenarios, stress inoculation to gradually acclimate soldiers to psychological pressure, cognitive-behavioral therapy to foster adaptive thinking patterns, relaxation techniques, and cognitive reframing to mitigate stress levels. Emphasis is placed on peer support and the integration of modern technologies, including wearable stress-monitoring devices, mobile self-regulation applications, and telepsychology services. The scientific novelty of the study lies in its systematic examination of the psychological effects of technology-driven warfare and the formulation of customized training methods. The practical value is evident in the actionable recommendations provided for enhancing the psychological training framework within the Ukrainian Armed Forces, which can be integrated into existing training programs at military units and training centers, thereby improving personnel's combat readiness and resilience.

Key words: mental readiness, unmanned aerial vehicles, cyberwarfare, stress inoculation, simulation training.

УДК 159.944.4.9.07-057.36 (045)
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2025.71.46>

Стасюк В. В.

д.психол.н., професор,
професор кафедри морально-психологічного
забезпечення діяльності військ (сил)
Національний університет оборони
України

Вуколов О. В.

здобувач другого (магістерського) рівня
вищої освіти
Національний університет оборони
України

Вступ. Психологічна готовність військовослужбовців є одним із ключових чинників успішного виконання бойових завдань, особливо в умовах сучасної війни, де технологічні інновації радикально змінюють характер бойових дій. Повномасштабне вторгнення Росії на територію України, розпочате у 2022 р., стало каталізатором для прискореного розвитку та застосування високотехнологічних засобів ведення війни, як-от безпілотні літальні апарати (далі – БПЛА), керовані ракети

й інші передові системи. У 2024–2025 рр. методи та засоби агресії Росії продовжують еволюціонувати, що вимагає від Збройних сил України (далі – ЗСУ) адаптації не лише на тактичному та стратегічному рівнях, але й у сфері психологічної підготовки особового складу.

Вагомий внесок у дослідження проблеми формування психологічної готовності військовослужбовців до діяльності в екстремальних умовах зробили О. М. Кокун разом із колегами. Вони доходять

висновку, що основними завданнями організації морально-психологічного забезпечення діяльності військових частин у надзвичайних (екстремальних) ситуаціях є комплекс заходів, спрямованих на психологічну підготовку, надання психологічної допомоги та забезпечення психологічної реабілітації військовослужбовців, що особливо важливо для підтримки їхньої психологічної стійкості та здатності діяти в умовах стресу та небезпеки [1, с. 88].

Система психологічної підготовки у ЗСУ спрямована на формування психологічної готовності та стійкості військовослужбовців до виконання бойових завдань у складних і екстремальних умовах. Основна мета полягає в тому, щоб забезпечити здатність особового складу адекватно реагувати на бойові ситуації, зберігати психологічну рівновагу, ефективно долати стресові чинники та мінімізувати ризик психологічних травм [2–4].

На думку А. В. Литвина, дана система базується на низці ключових принципів: вона орієнтується на відповідність змісту підготовки до конкретних бойових завдань, передбачає використання патріотичних цінностей, розвиток негативного ставлення до ворога та наближення умов навчання до реальних бойових ситуацій. До того ж система враховує необхідність убезпечення дій особового складу за допомогою стандартів НАТО та передових методів підготовки [5, с. 169–186].

А. В. Кириченко зазначає, що для досягнення ефективності використовуються різноманітні методи, зокрема вербальні (лекції, бесіди, інструктажі), невербальні (імітація бойових ситуацій, практичні тренування) та методи саморегуляції (релаксація, техніки зниження стресу). Увесь процес психологічної підготовки базується на чіткій структурі взаємодії між об'єктами підготовки (військовослужбовці, командири, підрозділи) та суб'єктами (психологи, інструктори, командири) [6, с. 50–58].

На думку В. С. Чорного, коли бойовий досвід стає основою для психологічної підготовки, ситуація кардинально змінюється. Психологічна підготовка починає ґрунтуватися на реальних даних і фактах, що виникли у процесі бойових дій, дозволяє адаптувати методи тренувань до реальних умов. Відтепер можна враховувати конкретні психоемоційні стани військових, які виникають у реальних бойових ситуаціях, як-от сильний стрес, емоційне вигорання, страх або паніка. Важливим є також розуміння, як військові реагують на довготривале перебування в зоні бойових дій, з якими конкретними проблемами вони стикаються, наприклад, з посттравматичним стресовим розладом (далі – ПТСР) або психологічною депресією [7, с. 139–145].

Завдяки цим знанням тренування можуть бути значно більш практичними й адаптованими до реальних бойових ситуацій. Наприклад, можна створювати сценарії тренувань, які максимально відображають умови війни, з урахуванням конкретних загроз, з якими військові можуть зіткнутися

на полі бою, що дозволяє підготувати не лише фізично, але й психологічно, надати військовим змогу відчути себе більш упевнено в реальних умовах [7, с. 139–145].

Ця стаття присвячена аналізу впливу технологічно розвиненої війни на психологічну готовність військовослужбовців Сухопутних військ ЗСУ та розробленню науково обґрунтованих підходів до її вдосконалення. Особлива увага приділяється активному використанню Росією дронів, керованих ракет та інших високотехнологічних систем, які створюють нові психологічні виклики для українських солдатів. У статті враховано наукову новизну, зумовлену сучасним етапом російсько-української війни, та запропоновано практичні рекомендації для підвищення психологічної стійкості й ефективності особового складу.

Технологічно розвинена війна: новий психологічний вимір

1. Еволюція війни та її психологічний вплив

Сучасна війна характеризується інтеграцією передових технологій, які змінюють як способи ведення бойових дій, так і сприйняття загрози особовим складом. Повномасштабне вторгнення Росії в Україну стало прикладом того, як технології, як-от дрони, керовані ракети, кіберзброя та засоби радіоелектронної боротьби (далі – РЕБ), стають визначальними елементами бойового середовища. Ці засоби дозволяють противнику атакувати з високою точністю, непередбачуваністю та мінімальною видимою присутністю, що суттєво ускладнює психологічний стан солдатів.

Для українських військовослужбовців Сухопутних військ це означає необхідність діяти в умовах, де загроза може виникнути раптово, з невидимих джерел і без попередніх ознак. Така непередбачуваність створює стан постійної напруги, який може призводити до хронічного стресу, тривожності та навіть ПТСР. Окрім того, психологічний вплив технологічно розвиненої війни виходить за межі фізичної небезпеки, впливає на емоційний стан і мотивацію солдатів через відчуття безсилля перед високотехнологічними загрозами.

2. Безпілотні літальні апарати: постійна загроза та психологічний тиск

Одним із найвизначніших елементів технологічно розвиненої війни є масове використання Росією безпілотних літальних апаратів. Дрони застосовуються для розвідки, корегування артилерійського вогню, а також безпосередніх атак на позиції ЗСУ. Їхній психологічний вплив на українських солдатів є багатограним і значним.

По-перше, постійна присутність дронів у небі створює відчуття тотального спостереження. Військовослужбовці усвідомлюють, що їхні дії відстежуються в реальному часі, що призводить до підвищеної тривожності та відчуття втрати приватності. Цей ефект можна порівняти з «паноптикумом», коли солдат постійно відчуває себе під наглядом, що знижує моральний дух і ускладнює відпочинок навіть у відносно спокійні миті.

По-друге, дрони як засіб атак додають елементу раптовості. На відміну від традиційних засобів ураження, як-от артилерія, дроніві удари можуть відбуватися без видимих підготовчих дій чи звуків, що їм передували б. Така непередбачуваність змушує солдатів перебувати у стані постійної готовності, що виснажує психологічні ресурси та сприяє накопиченню стресу.

По-третє, безпілотні системи мають дегуманізуючий ефект. Відсутність прямого людського контакту з оператором дрона ускладнює емоційне сприйняття ворога, що може призводити до відчуття відстороненості та безпорадності. Це особливо помітно під час атак малих ударних дронів типу FPV (First Person View), які стали широко застосовуватися Росією у 2024–2025 рр. для точкових ударів по окремих солдатах чи техніці.

3. Керовані ракети: точність і психологічна напруга

Країна-агресор активно використовує керовані ракети, крилаті, балістичні й інші типи високоточної зброї, для ураження стратегічних цілей, інфраструктури та позицій ЗСУ. Ці системи дозволяють завдавати ударів із великої відстані з високою точністю, що створює унікальні психологічні виклики для українських військовослужбовців.

Усвідомлення того, що противник може вразити ціль із мінімальним попередженням, породжує постійний страх і невпевненість. Навіть укріплені позиції чи добре замасковані об'єкти не гарантують безпеки, що підсилює відчуття вразливості. Цей чинник особливо загострюється в умовах, коли Росія використовує керовані ракети для психологічного тиску, наприклад у разі атак на цивільні об'єкти чи критичну інфраструктуру з метою деморалізації як армії, так і населення.

Окрім того, стратегічне застосування таких ракет часто спрямоване на демонстрацію технологічної переваги, що може підірвати впевненість солдатів у власних силах і засобах протидії. Наприклад, удари по енергетичній системі України у 2024 р. мали на меті не лише фізичне знищення, а й створення атмосфери безнадійності, що опосередковано впливає на бойовий дух ЗСУ.

4. Інші високотехнологічні системи: кібервійна та радіоелектронна боротьба

Окрім фізичних засобів ураження, Росія використовує кібервійну та засоби радіоелектронної боротьби для дестабілізації українських сил. Ці технології, хоча й менш помітні, ніж дрони чи ракети, мають значний психологічний вплив.

Кібератаки на системи зв'язку, управління та логістики можуть призводити до втрати координації між підрозділами, що породжує хаос і відчуття ізоляції серед солдатів. Наприклад, порушення зв'язку у критичний момент бою може змусити бійців відчувати себе відрізаними від підтримки, що посилює тривогу та знижує ефективність дій.

Засоби РЕБ, які використовуються для придушення радіосигналів, GPS-навігації чи роботи українських дронів, створюють у солдатів відчуття

технологічної неповноцінності. Це може підірвати довіру до власного обладнання та посилити психологічний тиск, особливо в умовах, коли противник демонструє перевагу в електронних системах.

Психологічна готовність у контексті технологічно розвиненої війни

1. Аналіз психологічних стресорів

Для вдосконалення психологічної готовності необхідно чітко визначити основні стресори, пов'язані з технологічно розвиненою війною:

- **гіперпильність і хронічний стрес:** постійна загроза дронів і ракет змушує солдатів перебувати у стані підвищеної готовності, що призводить до виснаження;

- **непередбачуваність і безконтрольність:** точність і скритність високотехнологічних засобів створюють відчуття неможливості передбачити чи протидіяти атакам;

- **технологічна залякуваність:** використання кіберзброї та РЕБ може зумовити відчуття власної слабкості порівняно із противником;

- **дегуманізація:** відсутність прямого контакту з ворогом через безпілотні системи ускладнює емоційну обробку бойового досвіду.

Ці стресори потребують комплексного підходу, який поєднує традиційні методи психологічної підготовки з інноваційними рішеннями, адаптованими до сучасних умов.

2. Посилення психологічної стійкості через тренування

Тренування є основою психологічної готовності, в умовах технологічно розвиненої війни воно має бути адаптованим до специфіки бойового середовища. Пропонуються такі підходи:

- **симуляційне навчання:** використання технологій віртуальної реальності (VR) дозволяє створювати реалістичні сценарії, що імітують дроніві атаки, ракетні удари чи кіберперешкоди. Такі симуляції допомагають солдатам звикнути до стресових умов і відпрацьовувати дії в безпечному середовищі;

- **тренування стрес-інокуляції (SIT):** цей метод передбачає поступове знайомство з дедалі більшими рівнями стресу, що підвищує психологічну витривалість. Наприклад, солдати можуть тренуватися в умовах імітації дронівого спостереження чи раптових атак, поступово адаптуючись до напруги;

- **когнітивно-поведінкова підготовка** (далі – КПТ): техніки КПТ можуть допомагати солдатам управляти тривогою та страхом, спричиненими високотехнологічними загрозами, шляхом переосмислення ірраціональних думок і концентрації на завданнях.

3. Розроблення механізмів подолання стресу

Окрім тренувань, важливо забезпечити солдатів практичними інструментами для самостійного управління стресом, як-от:

- **техніки релаксації:** медитація, дихальні вправи та м'язова релаксація можуть допомагати

зменшувати напругу під час тривалих періодів пильності;

– **когнітивне переосмислення:** солдатів можна навчити сприймати дрони чи ракети як тактичні виклики, а не як непереборні загрози, що підвищує відчуття контролю;

– **підтримка товаришів:** регулярні сесії обміну досвідом і взаємна підтримка в підрозділах сприяють емоційній стабільності.

4. Використання технологій для психологічної підтримки

Технології, які створюють виклики, можуть також слугувати інструментами підтримки:

– **носимі пристрої:** датчики, що відстежують пульс чи рівень стресу, можуть сигналізувати про необхідність відпочинку чи психологічної допомоги;

– **мобільні додатки:** програми із вправами для зняття стресу чи доступом до психологічних ресурсів можуть бути корисними в польових умовах;

– **телепсихологія:** віддалені консультації із психологами через відеозв'язок забезпечують підтримку навіть у зонах бойових дій.

Висновки. Технологічно розвинена війна, що ведеться Росією проти України у 2024–2025 рр., створює нові психологічні виклики для Сухопутних військ ЗСУ. Активне використання дронів, керованих ракет, кіберзброї та засобів РЕБ потребує не лише фізичної, а й психологічної адаптації особового складу. Запропоновані методи, як-от симуляційне навчання, стрес-інокуляція, когнітивно-поведінкова підготовка та технологічна підтримка, можуть значно підвищити психологічну готовність солдатів. Ці підходи враховують наукову новизну, зумовлену еволюцією війни, і спрямовані на забезпечення стійкості й ефективності ЗСУ в умовах сучасного конфлікту.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Кокун О.М., Мороз В.М., Пішко І.О., Лозінська Н.С. Теорія і практика управління страхом в умовах бойових дій : методичний посібник. Київ ; Одеса : Фенікс, 2022. С. 88. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/730971/1/>

2. Про затвердження Інструкції з організації психологічної підготовки у Збройних силах України : наказ Головнокомандувача Збройних сил України від 23.10.2020 р. № 173. URL: <https://dovidnykmpz.info/psycho/nakaz-holovnokomanduvacha-zbroynykh-syl-ukrainy-vid-23-10-2020-roku-173-pro-zatverdzhennia-instruktsii-z-orhanizatsii-psykholohichnoi-pidhotovky-u-zbroynykh-sylakh-ukrainy/>

3. Про затвердження Інструкції з організації психологічного забезпечення особового складу Збройних сил України : наказ Головнокомандувача Збройних сил України від 18.10.2021 р. № 305. URL: <https://dovidnykmpz.info/psycho/nakaz-holovnokomanduvacha-zs-ukrainy-vid-18-10-2021-305-pro-zatverdzhennia-instruktsii-z-orhanizatsii-psykholohichnoho-zabezpechennia-osobovoho-skladu-zbroynykh-syl-ukrainy/>

4. Методичні рекомендації із психологічної підготовки військовослужбовців Збройних сил України щодо формування стресостійкості до дій в умовах різкої зміни бойової обстановки : тактична публікація ТКП 1–160(31)03.01, затверджена ТВО начальника Генерального штабу Збройних сил України 13.01.2021 р. URL: <https://tck.pl.ua/wp-content/uploads/2021/02/Formuvannia-stresostiykosti.pdf>

5. Литвин А.В., Руденко Л.А. Психологічна підготовка майбутніх офіцерів: досвід, пропозиції та рекомендації. *Науковий вісник Сіверщини*. Серія «Освіта. Соціальні та поведінкові науки». 2024. № 1(12). С. 169–186. URL: <https://doi.org/10.32755/sjeducation.2024.01.169>

6. Кириченко А.В. Особливості психологічної готовності військовослужбовців Десантно-штурмових військ Збройних сил України до виконання завдань за призначенням. *Вісник Національного університету оборони України* : збірник наукових праць. Київ : НУОУ, 2020. Вип. 2 (55). С. 50–58. URL: <https://doi.org/10.33099/2617-6858-2020-55-2-50-58>

7. Чорний В.С. Психологічна стійкість українських військовослужбовців у ході російсько-української війни: соціальні чинники. *Збірник наукових праць Центру воєнно-стратегічних досліджень Національного університету оборони України імені Івана Черняхівського*. 2024. № 2. С. 139–145. URL: <https://doi.org/10.33099/2304-2745/2024-2-81/139-145>

ПОРІВНЯННЯ САМОЕФЕКТИВНОСТІ УХВАЛЕННЯ КАР'ЄРНИХ РІШЕНЬ МЕНЕДЖЕРІВ, РОЗРОБНИКІВ І АНАЛІТИКІВ В ІТ-СЕКТОРІ УКРАЇНИ ПІД ЧАС ВІЙНИ

COMPARISON OF CAREER DECISION-MAKING SELF-EFFICACY AMONG MANAGERS, DEVELOPERS, AND ANALYSTS IN UKRAINE'S IT SECTOR DURING WARTIME

У статті досліджується самоефективність ухвалення кар'єрних рішень (CDMSE) серед українських ІТ-фахівців різних спеціалізацій – менеджерів, розробників програмного забезпечення і аналітиків – у контексті тривалої російсько-української війни. За допомогою короткої форми шкали самоефективності ухвалення кар'єрних рішень проаналізовано п'ять її компонентів: самооцінювання, збір професійної інформації, вибір кар'єрних цілей, планування кар'єрного розвитку та вирішення проблем в ухваленні кар'єрних рішень. Вибірка дослідження складалася зі 144 респондентів із відповідним професійним досвідом, що були залучені до онлайн-опитування протягом періоду із жовтня 2023 року по січень 2024 року. Статистичний аналіз включав багатфакторний дисперсійний аналіз та подальші однофакторні дисперсійні аналізи для виявлення групових відмінностей.

Результати показали, що підшкала «Планування» є єдиною, за якою виявлено статистично значущі відмінності: менеджери мали вищий рівень упевненості у плануванні власної кар'єри порівняно з розробниками програмного забезпечення. Інші підшкали короткої форми шкали самоефективності ухвалення кар'єрних рішень не продемонстрували суттєвих відмінностей між групами менеджерів, розробників програмного забезпечення і аналітиків. Це свідчить про значущу роль посадових обов'язків у формуванні впевненості у здійсненні кар'єрного планування, особливо в умовах воєнної невизначеності, що накладає додаткові стресові навантаження на працівників. Отримані результати можуть бути використані керівниками організацій у сфері інформаційних технологій і фахівцями з управління персоналом, іншими залученими спеціалістами під час управління ІТ-талантами та для побудови стійких команд в ІТ-секторі України в умовах війни.

Ключові слова: самоефективність, кар'єрні рішення, планування, ІТ-фахівці, мене-

джери, розробники, аналітики, війна, стрес, MANOVA, CDMSE, стратегічне мислення.

The article investigates Career Decision-Making Self-Efficacy (CDMSE) among Ukrainian IT professionals – managers, software developers, and analysts – in the context of the ongoing Russian-Ukrainian conflict. Utilizing the short form of the Career Decision-Making Self-Efficacy Scale (CDSES-SF), five subscales were analyzed: self-appraisal, occupational information gathering, career goal selection, career planning, and problem-solving in career decision-making. The research sample comprised 144 respondents with relevant professional experience, recruited through an online survey between October 2023 and January 2024. Statistical analyses included multivariate analysis of variance (MANOVA) and subsequent univariate analyses (ANOVAs) to identify group differences.

The results indicated that the Planning subscale was the only dimension showing statistically significant differences; managers demonstrated higher career planning self-efficacy than software developers. No significant differences emerged among managers, software developers, and analysts for the other subscales. These findings highlight the substantial role of job responsibilities in shaping confidence in career planning, particularly under wartime uncertainty. Specifically, managerial roles, typically characterized by strategic decision-making, resource allocation, and long-term planning responsibilities, foster more excellent career planning self-efficacy than technical roles, which focus on immediate tasks and short-term problem-solving. The insights provided can inform organizational leaders, HR professionals, and other stakeholders in IT talent management strategies aimed at building resilient teams within Ukraine's IT sector during wartime.

Key words: self-efficacy, career decision-making, planning, IT professionals, managers, developers, analysts, war, stress, MANOVA, CDMSE, strategic thinking.

УДК 005.966:004-051 (477) «364»
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2025.71.47>

Чайка Р.М.

доктор філософії,
доцент кафедри теоретичної та практичної психології
Національний університет «Львівська політехніка»

Вступ. Самоефективність ухвалення кар'єрних рішень (Career Decision-Making Self-Efficacy) (далі – CDMSE) визначає впевненість людини у власних можливостях ефективно здійснювати вибір і планування своєї кар'єри [1]. У рамках соціально-когнітивної теорії А.Бандури [2] CDMSE асоціюється з важливими результатами кар'єрного розвитку, як-от готовність до дослідження альтернатив, наполегливість у подоланні труднощів і загальне задоволення від кар'єри [3]. Особи з високим рівнем CDMSE частіше активно збирають інформацію про кар'єру, чітко формулюють цілі та структуровано планують свої подальші кроки [1].

ІТ-сфера вирізняється високим темпом розвитку технологій, частими змінами ролей і високими вимогами до фахівців, що потребує постійного навчання і адаптивності у плануванні кар'єри. Для таких професій, як розробники, аналітики та менеджери проєктів, характерні стресові умови, пов'язані із жорсткими дедлайнами, високими очікуваннями клієнтів і складністю завдань. Упевненість у здатності успішно планувати й адаптувати свою кар'єру стає ключовим чинником як особистого благополуччя, так і організаційного успіху.

Це дослідження базується на моделі, яка розглядає CDMSE через п'ять основних нижчезазначених компонентів [1].

Самооцінка. Самооцінка стосується критичного оцінювання власних компетенцій, цінностей і обмежень [1]. У контексті інформаційних технологій (далі – ІТ), де технології та практики швидко розвиваються, точна самооцінка є надзвичайно важливою для визначення потреб у навчанні та для формування реалістичних кар'єрних траєкторій. Особи, що добре володіють навичками самооцінки, мають більше шансів залишатися конкурентоспроможними та стійкими в роботі з новими завданнями або новітніми технологіями.

Інформація про професію. Субшкала «Інформація про професію» стосується збору й ефективного використання даних про галузі, ролі та кар'єрні шляхи [1]. ІТ-фахівці, які відзначаються в цій сфері, можуть краще передбачати зміни в технологіях, фреймворках і вимогах ринку, таким чином узгоджувати свої навички із затребуваними спеціальностями. Наприклад, менеджери можуть зосередитися на стратегічних тенденціях галузі для керівництва проектами, тоді як розробники чи аналітики можуть орієнтуватися на вузькоспеціалізовані технічні знання, що є критично важливими в їхніх сферах.

Вибір цілей. Вибір цілей відображає здатність особи встановлювати значущі та здійсненні кар'єрні цілі. Особи з високою ефективністю у виборі цілей зазвичай зберігають мотивацію і адаптують свої цілі згідно з розвитком галузі [4]. В ІТ-середовищі керівники проектів часто встановлюють цілі для цілих команд або відділів, що може потребувати більш розвинутого відчуття ефективності у виборі цілей порівняно з окремими співробітниками, чиї цілі можуть бути більш специфічними щодо завдань.

Планування. Планування передбачає розроблення чіткої дорожньої карти кроків, необхідних для досягнення кар'єрних цілей [1]. Цей аспект самоусвідомлення ефективності часто виходить на передній план у ролях з управління ІТ-проектами, де структуровані методології (наприклад, Agile, Scrum) вимагають точного планування та координації людських і технічних ресурсів. Розробники ж програмного забезпечення можуть застосовувати коротші цикли планування, зосереджені на завданнях на рівні коду, що приводить до різних видів досвіду та рівнів упевненості щодо довгострокового стратегічного планування.

Вирішення проблем. Вирішення проблем стосується здатності ідентифікувати, аналізувати та долати перешкоди у процесі розвитку кар'єри [1]. Хоча вирішення проблем є важливим аспектом у всіх ІТ-ролях, акценти можуть різнитися. Розробники програмного забезпечення часто стикаються з негайними, високотехнічними викликами в кодуванні або налагодженні, тоді як аналітики даних мають працювати зі складними наборами даних, а менеджери стикаються з організаційними проблемами, як-от обмеження бюджету, узгодження інтересів зацікавлених сторін і моральний стан команди.

Різниця між спеціалізаціями в галузі ІТ. Різний акцент на кожному із цих вимірів CDMSE може проявлятися по-різному залежно від ролі. Менеджери зазвичай виконують ширші стратегічні завдання, опікуються розподілом ресурсів і лідерством, що може підвищувати їхню ефективність у плануванні та вирішенні проблем. Розробники зосереджуються на створенні та підтримці програмних систем, що потенційно розвиває їхню ефективність у вирішенні проблем, але надає менше можливостей для довгострокового планування кар'єри на організаційному рівні. Аналітики, зокрема дослідники даних, часто мають проміжне положення, де глибока експертиза у сфері даних або бізнес-аналітики перетинається з колаборативними проектами та комунікаційними навичками, що може підвищувати ефективність у зборі інформації про професію та виборі цілей.

Спираючись на наведені теоретичні й емпіричні результати, це дослідження має на меті з'ясувати, чи демонструють ІТ-фахівці різних спеціалізацій значущі відмінності в загальній ефективності ухвалення рішень щодо кар'єри (CDMSE) та її п'яти субшкал, як-от: самооцінка, інформація про професію, вибір цілей, планування та вирішення проблем. Зокрема, ми зосереджуємо увагу на трьох основних групах ІТ-ролей – менеджмент, розробники програмного забезпечення і аналітики – з метою визначення, як специфічні вимоги ролей і набір навичок можуть формувати унікальні профілі самоусвідомлення ефективності.

Мета дослідження – визначити відмінності в загальному рівні самоефективності ухвалення кар'єрних рішень і окремих її компонентів (самооцінка, інформація про професію, вибір цілей, планування, вирішення проблем) серед ІТ-фахівців різних спеціалізацій, як-от: менеджмент, розробники програмного забезпечення, аналітики.

Завдання дослідження:

1. Порівняти загальний рівень CDMSE між трьома основними групами ІТ-фахівців (менеджмент, розробники, аналітики).

2. Визначити, чи відрізняється ефективність у плануванні кар'єри менеджерів порівняно з розробниками.

3. Дослідити, чи мають аналітики вищий рівень самоефективності у зборі інформації про професію порівняно з іншими групами.

Методи й організація дослідження. *Контекст дослідження.* Збір даних проводився в період із жовтня 2023 р. по січень 2024 р., під час російсько-української війни. Такі умови могли суттєво впливати на професійні перспективи фахівців ІТ-сфери, оскільки занепокоєння щодо особистої безпеки, економічні ризики та непередбачуваність конфлікту потенційно підвищують рівень сприйнятого стресу й невизначеності. Ці зовнішні чинники особливо помітно впливають на самоефективність в ухваленні кар'єрних рішень (CDMSE), зокрема в аспектах планування і розв'язання проблем, які потребують прогнозу-

вання і стабільних очікувань щодо майбутніх умов працевлаштування.

Вибірка та процедура. У дослідженні взяли участь 144 фахівці IT-сфери України. Середній вік респондентів становив 35 років ($SD = 7,4$), з них 56,9 % чоловіки. За сімейним станом 59,7 % були одружені, 14,6 % у цивільному шлюбі, 5,6 % розлучені, 16 % неодружені. Більшість учасників мали вищу освіту (87,5 %), 9 % мали ступінь Ph.D., а 2,8 % – незакінчену вищу або середню освіту. Середній досвід роботи в IT становив 10,44 року.

Учасники були розподілені на три основні професійні групи: менеджери ($n = 77$) – керівники проєктів, Scrum-мастери, директори; розробники програмного забезпечення ($n = 46$) – програмні інженери, backend-розробники; аналітики ($n = 21$): дата сайнтисти, інженери даних, інженери-дослідники.

Респондентів залучали через розсилки електронною поштою учасникам конференції із проєктного менеджменту та через Telegram-групи з IT-спеціалізацією. Для підвищення зацікавленості учасникам опитування пропонували безкоштовний доступ до однієї із трьох онлайн-конференцій або тренінг для розвитку кар'єрних компетенцій. Збір даних відбувався онлайн із використанням захищеної платформи. Перед початком опитування учасники ознайомлювалися з формою інформованої згоди, де зазначалися цілі дослідження, умови конфіденційності та право припинити участь будь-якої миті.

Інструменти. Для оцінювання впевненості учасників у своїх можливостях виконувати завдання, пов'язані з кар'єрним пошуком і плануванням, використовувалась коротка форма шкали самооефективності ухвалення кар'єрних рішень [1]. Шкала містить 25 пунктів, які оцінюються за 5-бальною шкалою Лікерта від 1 (цілковита невпевненість) до 5 (цілковита впевненість). Пункти об'єднуються у п'ять підшкал: Самооцінювання (далі – SA); Професійна інформація (далі – OI); Вибір цілей (далі – GS); Планування (далі – PL); Вирішення проблем (далі – PS).

Окрім балів за підшкалами, шкала CDSES-SF дозволяє розрахувати загальний показник самооефективності в ухваленні кар'єрних рішень (CDMSE), який обчислюється як середнє значення за всіма 25 пунктами. Шкала була адаптована українською мовою на вибірці українських IT-фахівців. У даному дослідженні шкала продемонструвала високу надійність: коефіцієнт альфа Кронбаха для загальної шкали становив 0,92, а для окремих підшкал коливався в межах від 0,75 до 0,83.

Стратегія аналізу даних. Усі статистичні аналізи проводились за допомогою програмного середовища R. Основною метою аналізу було визначення наявності суттєвих відмінностей у рівнях самооефективності в ухваленні кар'єрних рішень (CDMSE) між трьома спеціалізаціями IT-фахівців: менеджерами, розробниками програмного забезпечення і аналітиками. Для цього

використовувався багатовимірний дисперсійний аналіз (MANOVA) за п'ятьма підшкалами CDMSE, як-от: самооцінювання, професійна інформація, вибір цілей, планування та вирішення проблем. Такий підхід дозволив одночасно протестувати різницю за кількома пов'язаними залежними змінними.

Попередня перевірка припущень. Нормальність: для оцінювання уніваріатної нормальності застосовувався тест Шапіро – Вілкса для кожної групи. Мультиваріатна нормальність перевірялася за допомогою тесту Мардії [5]. Однорідність дисперсій: тест Лівена використовувався для перевірки рівності дисперсій за кожною залежною змінною серед трьох груп. Однорідність коваріаційних матриць: для перевірки однорідності коваріаційних матриць між групами використовувався тест Бокса [6].

Основний аналіз. MANOVA з фактором «посада» (менеджери, розробники програмного забезпечення, аналітики) та п'ятьма підшкалами CDMSE як залежними змінними. Основними статистичними показниками виступали критерії Pillai's Trace та Wilks' Lambda.

Наступні ANOVA: додатково проводили однофакторні дисперсійні аналізи (ANOVA) окремо для кожної з п'яти підшкал та загального показника CDMSE, щоб виявити специфічні групові відмінності.

Постхок-тести та величина ефекту. Постхок-тести: за значущих результатів ANOVA використовувався тест Тьюкі, який дозволяє визначити, які саме пари груп мають статистично значущі відмінності. Величина ефекту: для кожної ANOVA обчислювалась величина ефекту (часткова ета-квадрат, η^2), яка показує частку дисперсії кожної залежної змінної, зумовлену спеціалізацією учасників. Значення інтерпретували за стандартними межами: 0,01 – малий, 0,06 – середній, 0,14 – великий ефект.

Результати. Описова статистика. У таблиці 1 наведені середні значення та стандартні відхилення для п'яти підшкал самооефективності в ухваленні кар'єрних рішень (CDMSE) – самооцінювання (SA), професійна інформація (OI), вибір цілей (GS), планування (PL) і вирішення проблем (PS), а також для загального показника CDMSE, згруповані за спеціалізаціями IT-фахівців. Як видно з таблиці, менеджери демонстрували дещо вищі показники за більшістю підшкал, тоді як розробники програмного забезпечення мали нижчі показники за підшкалою планування та загальним рівнем CDMSE. Аналітики займали проміжну позицію за більшістю параметрів, однак вирізнялись високими показниками за підшкалою професійної інформації. Ці описові тенденції узгоджуються з теоретичним припущенням про те, що різні рольові обов'язки в IT (наприклад, стратегічне управління в менеджерів порівняно з технічними завданнями розробників) можуть впливати на різні аспекти самооефективності [1].

Середні значення та стандартні відхилення за підшкалами самооефективності в ухваленні кар'єрних рішень залежно від посади (N = 144)

Спеціалізація	n	SA	OI	GS	PL	PS	CDMSE
Аналітик	21	7,14	7,24	7,21	6,84	6,60	7,01
Управління	77	7,20	7,35	7,43	6,97	6,73	7,14
Розробка програмного забезпечення	46	6,85	7,07	7,11	6,33	6,37	6,75

Загалом описова статистика свідчить про те, що попри помірні відмінності в балах за підшкалами CDMSE серед представників різних ІТ-спеціалізацій, усі три групи продемонстрували відносно високий рівень упевненості в ухваленні кар'єрних рішень.

Перевірка припущень.

Нормальність. Уніваріантна нормальність оцінювалася за допомогою тесту Шапіро – Вілкса для кожної з п'яти підшкал CDMSE у межах трьох груп посад (менеджери, розробники ПЗ, аналітики). Для окремих підшкал (наприклад, «Планування» у розробників ПЗ, «Самооцінювання» у менеджерів) були отримані значення $p < 0,05$, що свідчить про потенційні відхилення від нормального розподілу. Водночас, як зазначають дослідники, дисперсійний аналіз (ANOVA) та MANOVA є відносно стійкими до помірних порушень цього припущення, особливо за умови достатніх розмірів вибірок.

Мультіваріантна нормальність перевірялася за допомогою тесту Марджі [5]. Результати засвідчили окремі відхилення від нормальності в деяких групах, зокрема, спостерігалася асиметрія у групі менеджерів і куртозис у розробників ПЗ. Незважаючи на ці порушення, беручи до уваги стійкість MANOVA до помірних відхилень і збалансованість вибірок, було ухвалено рішення зберегти параметричний підхід до аналізу [7]. Трансформації не застосовувались, оскільки розподіли не виявили значної асиметрії чи викидів, які могли б суттєво вплинути на результати.

Однорідність дисперсій і коваріаційних матриць.

Тест Лівена на однорідність дисперсій був несуттєвим (усі $p > 0,05$) для всіх п'яти підшкал CDMSE, що свідчить про дотримання припущення щодо рівності дисперсій між трьома групами [7].

Тест Бокса для перевірки однорідності коваріаційних матриць не дав остаточного результату в цьому наборі даних (значення були нескінченними або некоректними). Попри це, збалансованість груп за кількістю учасників і несуттєвий тест Лівена дозволяють не турбуватись про потенційні наслідки неоднорідності коваріаційних матриць [8].

Узагальнюючи, хоча й спостерігались незначні відхилення від уніваріантної та мультіваріантної нормальності, загалом припущення для проведення MANOVA й ANOVA були дотримані або визнані досить стійкими для використання параметричних тестів.

Результати MANOVA. Було проведено MANOVA, де незалежною змінною виступала посада (менеджери, розробники ПЗ, аналітики),

а залежними – п'ять підшкал самооефективності в ухваленні кар'єрних рішень (самооцінювання, професійна інформація, вибір цілей, планування, вирішення проблем). Результати критерію Pillai's Trace не показали статистично значущого ефекту: Pillai's Trace = 0,049, $F(10, 276) = 0,69$, $p = 0,736$. Аналогічно, критерій Wilks' Lambda також був несуттєвим: $\Lambda = 0,952$, $F(10, 274) = 0,69$, $p = 0,736$. Отже, у сукупності п'яти підшкал CDMSE не було виявлено значущих відмінностей між групами ІТ-спеціалістів [7].

Послідовні ANOVA. Було проведено окремі ANOVA для кожної з п'яти підшкал CDMSE, а також загального показника CDMSE, з метою виявлення можливих відмінностей на рівні окремих змінних. Таблиця 2 містить результати таких ANOVA, включно зі значеннями F , p і часткових η^2 -квадратів (η^2), які вказують на силу ефекту.

Таблиця 2

Підсумок ANOVA для підшкал CDMSE та загального показника за посадами (N = 144)

Outcome	$F(2, 141)$	p	η^2
SA (Self-Appraisal)	1,30	0,277	0,02
OI (Occupational Information)	0,70	0,499	0,01
GS (Goal Selection)	1,18	0,310	0,02
PL (Planning)	3,19	0,044*	0,04
PS (Problem Solving)	0,87	0,422	0,01
CDMSE (Overall)	2,16	0,119	0,03

* – $p < 0,05$.

Деталізація результатів.

Статистично значущий ефект у підшкालі «Планування». Серед п'яти підшкал лише підшкала «Планування» продемонструвала статистично значущу відмінність між трьома групами: $F(2, 141) = 3,19$, $p = 0,044$, що відповідає невеликому розміру ефекту ($\eta^2 = 0,04$). Постхок-аналіз за допомогою тесту Тьюкі показав статистично значущу різницю між менеджерами ($M = 6,97$) та розробниками програмного забезпечення ($M = 6,33$), $p = 0,035$. Інакше кажучи, розробники мали суттєво нижчу самооефективність у плануванні своєї кар'єри порівняно з менеджерами. Жодні інші парні порівняння для підшкали «Планування» не виявили статистично значущих відмінностей.

Інші підшкали та загальний показник CDMSE. Для підшкал «Самооцінювання», «Професійна інформація», «Вибір цілей», «Вирішення проблем», а також для загального показника CDMSE результати ANOVA не були статистично значущими.

щими ($p > 0,05$). Це означає, що в цих аспектах менеджери, розробники й аналітики не відрізнялися один від одного статистично значущою мірою щодо самооефективності в ухваленні кар'єрних рішень.

Підсумок додаткових аналізів. Отримані результати свідчать про те, що, попри відсутність загального ефекту в MANOVA, на рівні окремих підшкал було виявлено значущу відмінність у сфері планування. Ця відмінність, імовірно, пов'язана з особливостями посадових обов'язків: управлінські ролі часто передбачають довгострокове стратегічне планування та координацію ресурсів, що може сприяти вищому рівню впевненості у плануванні кар'єри. Натомість розробники, зосереджені на технічних завданнях із коротшими горизонтами, можуть мати нижчу планувальну самооефективність [7].

Обговорення. *Інтерпретація результатів.* Результати цього дослідження показали, що серед п'яти підшкал самооефективності в ухваленні кар'єрних рішень (CDMSE) лише «Планування» продемонструвала статистично значущу відмінність між менеджерами, розробниками програмного забезпечення і аналітиками. Зокрема, менеджери мали вищу самооефективність у плануванні, ніж розробники, тоді як за іншими підшкалами (самооцінювання, професійна інформація, вибір цілей, вирішення проблем) відмінності між групами не були статистично значущими. Це свідчить про те, що саме компонент «планування» виявляється особливо чутливим до відмінностей у посадових ролях, зокрема між управлінськими й технічними обов'язками.

Імовірним поясненням таких результатів є специфіка управлінських обов'язків, що включають стратегічне мислення, розподіл ресурсів і контроль за реалізацією проєктів [9]. Менеджери регулярно прогнозують строки виконання завдань, координують роботу між командами та планують подолання можливих труднощів, що сприяє накопиченню досвіду у сфері планування та підвищує впевненість у власних силах [3].

Натомість розробники зосереджені переважно на поточних технічних завданнях, як-от програмування, налагодження та реалізація окремих функцій. Ці завдання потребують високого рівня вирішення проблем, але рідко передбачають участь у довгостроковому плануванні проєктів або кар'єри, що, імовірно, пояснює нижчий рівень планувальної самооефективності в цій групі [4].

Аналітики ж, які опинились у проміжній позиції між стратегічною та технічною роботою, не виявили значущих відмінностей у планувальній самооефективності ані з менеджерами, ані з розробниками, що може свідчити про змішаний характер їхніх посадових обов'язків. Загалом, ці результати підкреслюють важливість урахування змісту та масштабу професійних обов'язків в аналізі проявів самооефективності.

Узгодженість із літературою. Отримані результати узгоджуються із соціально-когнітивною

теорією А. Бандури [2], згідно з якою формування самооефективності залежить від контекстуальних чинників – очікувань ролі, досвіду успішного виконання завдань, а також соціального моделювання. Виявлена відмінність між ролями в підшкालі «Планування» свідчить про те, що різні посадові функції забезпечують неоднакові умови для набуття досвіду, що підсилює віру у власну спроможність діяти ефективно [1; 3].

З погляду розвитку кар'єри ці результати розширюють наше розуміння рольових відмінностей в організаціях. Посади, пов'язані із ширшими обов'язками та стратегічними завданнями, формують більш комплексну кар'єрну саморегуляцію [4], тоді як вузькоспеціалізовані технічні ролі можуть обмежувати можливості участі в довгостроковому плануванні, що поступово знижує планувальну самооефективність. Отже, акцент на підшкальних вимірах CDMSE – зокрема плануванні – надає більш деталізоване уявлення про різні траєкторії розвитку професійної впевненості залежно від посад.

Практичні наслідки. Результати мають практичне значення для керівників організацій і фахівців з управління персоналом, які прагнуть підвищити рівень самооефективності працівників у сфері ухвалення кар'єрних рішень. Найбільш помітна відмінність – підшкала «Планування», що свідчить про необхідність проведення інтервенцій, орієнтованих на специфіку ролей. Можливі стратегії передбачають:

Цільове навчання та менторство. Стратегічні тренінги із планування: технічні фахівці, зокрема розробники, можуть отримати користь від тренінгів, присвячених довгостроковому плануванню проєктів, постановці цілей і прогнозуванню ресурсів.

Крос-функціональне менторство: наставництво з боку менеджерів допоможе розробникам і аналітикам залучитись до процесів стратегічного планування та краще розуміти загальні організаційні цілі.

Підтримка розвитку кар'єри. Індивідуальні кар'єрні траєкторії: створення персоналізованих планів розвитку дозволить кожному працівнику побачити перспективи зростання в межах технічної, управлінської чи гібридної ролі.

Системи зворотного зв'язку: інтеграція цілевизначення та самооцінки в регулярні performance review сприятиме довгостроковій орієнтації та підвищенню планувальної самооефективності.

Організаційна культура та лідерство. Формування стратегічного мислення: лідери можуть демонструвати моделі поведінки, орієнтовані на прогнозування та візіонерство, формуючи відповідний клімат у команді.

Ресурсна підтримка. Виділення часу, коштів і підтримки керівництва на стратегічний розвиток співробітників формує культуру довгострокового мислення.

Загалом, такі інтервенції дозволяють сформувати більш гнучку та стійку команду, у якій кожен працівник – незалежно від спеціалізації – має

ресурси та впевненість для ухвалення обґрунтованих і перспективних кар'єрних рішень.

Обмеження дослідження. В інтерпретації результатів варто враховувати низку обмежень. По-перше, кількість учасників у деяких підгрупах (зокрема, аналітиків) була обмеженою, що могло знизити статистичну потужність аналізу. По-друге, вибрана стратегія онлайн-рекрутингу передбачає можливість самовідбору – участь могли взяти респонденти з вищою мотивацією до розвитку кар'єри. По-третє, унікальний контекст України під час війни обмежує можливість узагальнення результатів для мирних країн, оскільки зовнішні стресори впливають на кар'єрні процеси. Нарешті, перехресний (одночасний) дизайн дослідження не дозволяє визначити причинно-наслідкові висновки – потрібні подальші дослідження для виявлення динаміки змін CDMSE.

Подальші дослідження. Подальші дослідження можуть розширити ці результати, за допомогою більших і більш різноманітних вибірок, включно з додатковими ІТ-спеціалізаціями (напр., DevOps, UX/UI). Перспективним є використання лонгітудних дизайнів, які дозволяють відстежувати динаміку CDMSE у відповідь на зміни в геополітичній ситуації чи особистих кар'єрних переходах. Також доцільно включати прямі оцінки воєнного стресу, економічної нестабільності й інших макрочинників. Окрім того, варто досліджувати посередницькі або модераторні чинники впливу, як-от підтримка з боку організації, менторські програми чи особистісні риси. Такі підходи дозволять глибше дослідити взаємодію між посадовими обов'язками, зовнішніми умовами та самооцінкою в кар'єрному контексті.

Висновки. Дослідження розкриває прояви самооефективності в ухваленні кар'єрних рішень (CDMSE) серед українських ІТ-фахівців в умовах підвищеної геополітичної напруги. Порівнянням менеджерів, розробників і аналітиків за п'ятьма підшкалами CDMSE (самооцінювання, професійна інформація, вибір цілей, планування, вирішення проблем) ми виявили, що саме управлінські ролі пов'язані з вищим рівнем планувальної самооефективності. Хоча за іншими підшкалами групові відмінності були несуттєвими, підвищена впевненість менеджерів у плануванні підкреслює роль посадових обов'язків у формуванні впевненості в кар'єрних рішеннях [1].

Окрім того, це дослідження робить внесок у літературу, уперше розглядає CDMSE в контексті воєнного конфлікту. Отже, воно привертає увагу до того, як зовнішні стресори – зокрема невизначеність, спричинена війною – перетинаються із професійною самооцінкою працівників. Незважаючи на обмежений розмір підгрупи аналітиків, результати дослідження свідчать про адаптивність і стійкість українських ІТ-фахівців – галузі, що перебуває під впливом швидких технологічних змін і глобальної конкуренції.

У майбутньому доцільно більш детально дослідити, як геополітичні зміни впливають на окремі аспекти CDMSE. Це дозволить організаціям краще підтримувати розвиток кар'єри та добробут співробітників шляхом адаптації HR-стратегій відповідно до викликів сучасного середовища.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Betz N.E., Klein K.L., Taylor K.M. Evaluation of a short form of the career decision-making self-efficacy scale. *Journal of Career Assessment*. 1996. Vol. 4. № 1. P. 47–57.
2. Bandura A. Self-efficacy: toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*. 1977. Vol. 84. № 2. P. 191–215.
3. Betz N.E., Hackett G. The relationship of career-related self-efficacy expectations to perceived career options in college women and men. *Journal of Counseling Psychology*. 1981. Vol. 28. № 5. P. 399–410.
4. Nilsson J.E., Schmidt C.K., Meek W.D. Reliability generalization: An examination of the career decision-making self-efficacy scale. *Educational and Psychological Measurement*. 2002. Vol. 62. № 4. P. 647–658.
5. Mardia K.V. Measures of multivariate skewness and kurtosis with applications. *Biometrika*. 1970. Vol. 57. № 3. P. 519–530.
6. Box G.E. A general distribution theory for a class of likelihood criteria. *Biometrika*. 1949. Vol. 36. №№ 3–4. P. 317–346.
7. Tabachnick B.G., Fidell L. Using multivariate statistics. 7th ed. New York : Pearson, 2019. 832 p.
8. Stevens J. Applied multivariate statistics for the social sciences. 4th ed. Mahwah, New Jersey : Lawrence Erlbaum Associates, 2002. 699 p.
9. Chen G., Gully S.M., Eden D. Validation of a new general self-efficacy scale. *Organizational Research Methods*. 2001. Vol. 4. № 1. P. 62–83.

ОРГАНІЗАЦІЙНІ ЗАСАДИ ТА КРАЩІ ПРАКТИКИ ФОРМУВАННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ ВІДПОВІДАЛЬНОСТІ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ ТЕХНІЧНОГО ПРОФІЛЮ

ORGANIZATIONAL PRINCIPLES AND BEST PRACTICES FOR THE FORMATION OF THE PROFESSIONAL RESPONSIBILITY OF FUTURE TECHNICAL PROFILE SPECIALISTS

У статті досліджуються організаційні засади й ефективні практики формування професійної відповідальності в майбутніх фахівців технічного профілю. Професійна відповідальність є одним із ключових складників підготовки кваліфікованих фахівців, які здатні ефективно виконувати свої обов'язки й ухвалювати відповідальні рішення в умовах сучасного виробництва. Дана компетенція не обмежується тільки технічними знаннями та навичками, охоплює етичні аспекти діяльності, урахування соціальних і екологічних наслідків ухвалених рішень. Оскільки сучасні виробництва дедалі більше використовують складні технології та інтегровані системи, від технічних фахівців вимагається вміння діяти усвідомлено та відповідально, особливо в ситуаціях, де хибне рішення може призвести до значних фінансових втрат або загрози здоров'ю та безпеці людей. Розглянуто основні підходи до формування професійної відповідальності, зокрема й упровадження етичних стандартів, інтеграцію практичних тренінгів, залучення студентів до симуляційних і реальних виробничих ситуацій, а також розвиток критичного мислення у студентів. Одним із пріоритетних напрямів підготовки є розвиток здатності до самоаналізу, що дозволяє студентам оцінювати власні дії з погляду відповідальності та наслідків для суспільства. У зв'язку із цим у навчальних програмах технічних спеціальностей доцільним є включення дисциплін, які не лише орієнтовані на розвиток технічних знань, але й формують усвідомлення професійних і етичних обов'язків. На основі аналізу досліджень визначено оптимальні методи й інструменти, що сприяють підвищенню професійної відповідальності в технічних спеціальностях, а саме: реалізація проєктів, у рамках яких студенти відповідають за окремі етапи або результати проєкту, дозволяє їм відчувати відповідальність за кінцевий продукт; моделювання реальних ситуацій, з якими фахівці можуть зіткнутися на робочих місцях, допомагає студентам формувати правильне ставлення до рішень і враховувати їхні можливі наслідки; обговорення прикладів із професійної практики, що мають етичні чи безпекові наслідки, дозволяє студентам оцінити важливість відповідальності в реальних умовах; спільна робота з досвідченими фахівцями або викладачами допомагає студентам формувати навички відповідального ухвалення рішень у процесі навчання. Етичні стандарти, які закладаються під час навчання, створюють основу для ухвалення обґрунтованих рішень у майбутній професійній діяльності, де відповідальність має першорядне значення. Запровадження етичних кодексів і ознайомлення з міжнародними стандартами відповідальної професійної поведінки допомагає закріпити морально-етичні норми та мотивує майбутніх фахівців діяти не лише у власних інтересах, але й на благо суспільства. Важливо, що

такі принципи йдуть паралельно з технологічними знаннями, адже саме в поєднанні цих аспектів можна досягти високого рівня професійної відповідальності. Окрім того, важливим є розвиток критичного мислення, яке дозволяє аналізувати потенційні ризики й ухвалювати рішення з урахуванням довгострокових наслідків. Завдяки цьому студенти навчаються не тільки автоматично виконувати поставлені завдання, але й відповідально ставитися до своєї професійної ролі. Інтеграція таких знань і навичок із навчальними планами та поєднання із практичними тренінгами створює основу для формування відповідальної поведінки в майбутніх спеціалістів. Завдяки аналізу організаційних засад і практичних методів формування професійної відповідальності можна зробити висновок, що підготовка фахівців технічного профілю потребує комплексного підходу. Важливим аспектом залишається систематичне оцінювання рівня сформованості професійної відповідальності у студентів, що дозволить коригувати освітні програми та впроваджувати нові методики, орієнтовані на дотримання високих стандартів професійної етики та компетентності.

Ключові слова: професійна відповідальність, технічний профіль, етичні стандарти, критичне мислення, тренінги, професійна підготовка.

The article examines the organizational principles and effective practices of forming professional responsibility among future technical professionals. Professional responsibility is one of the key components of the training of qualified specialists who are able to effectively perform their duties and make responsible decisions in the conditions of modern production. This competence is not limited to technical knowledge and skills, but also covers ethical aspects of activity, taking into account the social and environmental consequences of decisions made. As today's productions increasingly use complex technologies and integrated systems, technical specialists are required to act consciously and responsibly, especially in situations where the wrong decision can lead to significant financial losses or endanger the health and safety of people. The main approaches to the formation of professional responsibility are considered, including the implementation of ethical standards, the integration of practical trainings, the involvement of students in simulated and real production situations, as well as the development of critical thinking in students. One of the priority directions of training is the development of the ability to introspect, which allows students to evaluate their own actions from the point of view of responsibility and consequences for society. In this regard, it is advisable to include disciplines in the training programs of technical specialties that are not only focused on the development of technical

УДК 159.9:172.37.03:334.7

DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2025.71.48>

Штефан І. М.

аспірант кафедри психології та педагогіки

Національний технічний університет України

«Київський політехнічний інститут імені Ігоря Сікорського»

knowledge, but also form an awareness of professional and ethical responsibilities. Based on the research analysis, optimal methods and tools have been determined that contribute to increasing professional responsibility in technical specialties, namely: implementation of projects in which students are responsible for individual stages or results of the project, which allows them to feel responsibility for the final product, simulation of real situations, with what specialists may encounter at workplaces, helps students to form the right attitude to decisions and consider their possible consequences, discussion of examples of professional practice that have ethical or safety consequences, allows students to appreciate the importance of responsibility in real conditions, joint work with experienced specialists or teachers helps students to form the skills of responsible decision-making in the learning process. Ethical standards, which are established during training, create a basis for making informed decisions in future professional activities, where responsibility is of paramount importance. The introduction of ethical codes and familiarization with international standards of responsible professional behavior helps to consolidate moral and ethical norms and motivates future professionals to act not only in their own interests, but also for the good of

society. It is important that such principles go hand in hand with technological knowledge, because it is in the combination of these aspects that a high level of professional responsibility can be achieved. In addition, it is important to develop critical thinking, which allows you to analyze potential risks and make decisions, taking into account the long-term consequences. Thanks to this, students learn not only to automatically perform assigned tasks, but also to take responsibility for their professional role. The integration of such knowledge and skills into curricula and the combination with practical trainings creates the basis for the formation of responsible behavior in future specialists. Thanks to the analysis of organizational principles and practical methods of formation of professional responsibility, it can be concluded that the training of technical specialists requires a comprehensive approach. An important aspect remains the systematic assessment of the level of formation of professional responsibility among students, which will allow to adjust educational programs and introduce new methods aimed at achieving high standards of professional ethics and competence.

Key words: professional responsibility, technical profile, ethical standards, critical thinking, trainings, professional training.

Постановка проблеми. Сучасний ринок праці висуває високі вимоги до фахівців технічних спеціальностей, які виходять далеко за межі базових знань і навичок у конкретних галузях. Нині роботодавці та суспільство очікують від майбутніх спеціалістів, особливо технічного профілю, не лише високого рівня професійної компетентності, але й здатності ухвалювати відповідальні рішення, дотримуватися етичних норм і ефективно працювати в команді. Професійна відповідальність у технічних сферах охоплює здатність фахівця адекватно оцінювати наслідки своїх рішень, урахувати чинники безпеки, екологічні стандарти, етичні аспекти діяльності, а також забезпечувати надійність і ефективність технічних систем, з якими він працює. З огляду на швидкий розвиток технологій, автоматизацію виробничих процесів, використання високотехнологічних засобів та інтегрованих систем управління, професійна відповідальність фахівців набуває особливої значущості. Зростання складності технічних систем означає, що навіть найменша помилка або недбалість можуть мати далекосяжні наслідки: фінансові втрати, збої в роботі обладнання, загрозу здоров'ю працівників або шкоду довкіллю.

Отже, на сучасному етапі від фахівців очікується не лише досконале знання технологій, а й готовність нести відповідальність за результати своєї діяльності, що передбачає наявність сформованих навичок аналізу, самоконтролю та здатності діяти в умовах стресу та нестабільності. Формування відповідального ставлення до професії у студентів технічного профілю є комплексним завданням, яке потребує розроблення та застосування спеціальних організаційних підходів і практик. Зокрема, це передбачає інтеграцію етичних стандартів з освітніми програмами,

які навчають студентів діяти з урахуванням безпеки, екологічних норм і соціальної відповідальності. Важливим аспектом є підготовка студентів до роботи в умовах реального виробництва, де вони мають можливість брати участь у спільних проєктах із підприємствами, розвивати свої навички ухвалення рішень і відповідальності за результат. Окрім того, сучасний ринок праці все частіше вимагає від технічних фахівців умінь працювати в команді, що пов'язано зі зростанням складності виробничих систем і необхідністю інтеграції зусиль фахівців різних профілів. Співпраця в команді вимагає від фахівця навичок ефективної комунікації, дотримання етичних норм, здатності узгоджувати свої дії з іншими учасниками проєкту та враховувати їхні погляди. Це формує культуру професійної відповідальності на всіх рівнях організації, що є особливо актуальним у контексті сучасних підприємств, де технічні помилки та людський фактор можуть мати значний вплив на кінцевий результат.

Отже, формування професійної відповідальності вимагає від навчальних закладів розроблення методів і програм, які б допомогли студентам усвідомити свою відповідальність не лише за власний результат, але й за роботу всієї команди, надійність технічних систем і вплив їхньої діяльності на суспільство та довкілля, що означає, що традиційні підходи до навчання, орієнтовані переважно на технічні знання, мають бути доповнені практиками, що сприяють розвитку етичних стандартів, здатності до самоконтролю та критичного мислення. Нині від технічних фахівців очікують не лише знань, а й моральної відповідальності, що робить пошук ефективних методів навчання та виховання відповідальності пріоритетним завданням для системи технічної освіти.

Аналіз останніх досліджень і публікацій.

У науковій літературі активно розглядаються питання підготовки фахівців технічного профілю, зокрема аспекти професійної відповідальності й етики. Т.Герлянд, Н.Кулалаєва, Г.Романова вказують на важливість поєднання технічної підготовки з морально-етичними принципами, що сприяє формуванню професійної відповідальності [2, с. 18]. М.Шимановський, І.Дрозіч досліджують роль практичної підготовки та проєктних методів у формуванні відповідального ставлення до професійної діяльності [2, с. 21]. Більшість авторів сходяться на думці, що системний підхід до виховання відповідальності є критичним чинником у підготовці спеціалістів технічного профілю. Проте не досить дослідженням залишається питання інтеграції теоретичних і практичних засад відповідальності та навчальних програм технічних спеціальностей.

Метою статті є визначення організаційних засад і кращих практик, що сприяють ефективному формуванню професійної відповідальності у студентів технічних спеціальностей.

Виклад основного матеріалу дослідження.

Формування професійної відповідальності студентів технічного профілю потребує інтегрованого підходу, що охоплює як теоретичні, так і практичні аспекти. Серед організаційних засад можна виділити таке: розроблення сучасних навчальних програм для технічних спеціальностей потребує акцентування не лише на технічних знаннях, але й на етичних принципах і професійній відповідальності. Такий підхід дозволяє студентам усвідомити, що їхня професійна діяльність може мати значний вплив на соціальну безпеку, довкілля та суспільство загалом. Навчальні програми, що зосереджуються на етичних аспектах, передбачають ознайомлення з міжнародними та національними стандартами професійної етики, які регулюють відповідальність фахівців за якість роботи, безпеку людей і дотримання екологічних норм [1, с. 24]. Такі стандарти можуть охоплювати інженерну етику, норми безпеки на виробництві, екологічну відповідальність тощо.

Для досягнення цілей таких програм у навчальні курси включаються дисципліни, присвячені аналізу етичних дилем і ознайомленню із прикладами із професійної практики, що дозволяє студентам навчитися ухвалення рішень з урахуванням етичних принципів. Важливо, щоб студенти усвідомлювали зв'язок між теоретичними знаннями та їхньою відповідальністю за кінцевий результат роботи, розуміли, що їхні рішення можуть мати як позитивні, так і негативні наслідки для безпеки людей або стану довкілля. Такий підхід сприяє формуванню цілісного уявлення про значення етичної відповідальності у професійній діяльності.

Упровадження практичних тренінгів у навчальний процес дозволяє студентам не тільки здобути практичні навички, але й усвідомити свою роль і відповідальність у процесі виконання завдань.

Практичні тренінги можуть передбачати роботу з обладнанням, проведення експериментів, розв'язання інженерних завдань, роботу над проєктами в команді тощо. Під час таких тренінгів студентам надається можливість на практиці застосовувати знання, набуті на лекціях, що сприяє закріпленню навичок і формуванню професійного досвіду.

Такі тренінги часто включають симуляційні вправи, які імітують реальні виробничі ситуації, як-от усунення несправностей на обладнанні, ухвалення швидких рішень у нестандартних ситуаціях або оптимізація технологічних процесів. Оскільки будь-яка помилка може мати серйозні наслідки в реальному виробництві, студентам під час тренінгів наголошується на важливості відповідального підходу до кожного завдання, виконання робіт за стандартами безпеки і з урахуванням етичних норм. Окрім того, студенти отримують зворотний зв'язок від викладачів та інструкторів, що дозволяє їм усвідомити свої досягнення та сфери для вдосконалення [1, с. 26].

Співпраця навчальних закладів із підприємствами є ключовим елементом підготовки майбутніх фахівців, адже дозволяє студентам набути досвід роботи в реальних умовах виробництва та сформувати професійну відповідальність через виконання завдань з реальними наслідками. Реалізація спільних проєктів на базі підприємств створює унікальні можливості для поєднання теорії та практики: студенти працюють над конкретними завданнями, які є актуальними для виробничого процесу, і водночас ознайомлюються з етичними стандартами, що діють на підприємстві.

Такі проєкти можуть охоплювати завдання, пов'язані з оптимізацією виробничих процесів, розробленням нових технологічних рішень, модернізацією обладнання або навіть упровадженням екологічних ініціатив. Студенти можуть працювати над проєктом, спрямованим на зменшення часу простою у процесі виробництва продукту.

Наприклад, команда студентів може провести аналіз виробничої лінії заводу з виготовлення автомобільних деталей, виявити вузькі місця у виробництві та запропонувати рішення, як-от упровадження нових технологій управління запасами або перенастроювання робочих станцій для підвищення продуктивності. Студенти можуть узяти участі у проєкті з розроблення нового програмного забезпечення для моніторингу стану виробничого обладнання в режимі реального часу, що може передбачати використання датчиків IoT (Інтернету речей) для збору даних про продуктивність і стан машин, а також створення інтерфейсу, який дозволяє оператору виявляти проблеми та здійснювати своєчасне обслуговування. Студенти також можуть отримати завдання модернізувати старе обладнання, наприклад шляхом упровадження нових енергозберігуючих технологій [3, с. 44].

Наприклад, команда може працювати над проєктом заміни звичайних двигунів на серії двигунів з електронним керуванням, що дозволяє значно

зменшити споживання електроенергії та покращити загальну ефективність виробництва, реалізувати проєкт, спрямований на зменшення відходів на виробництві. Наприклад, вони можуть розробити стратегію для переробки відходів, що утворюються під час виробничого процесу, і запропонувати способи повторного використання матеріалів, що може передбачати проведення аналізу наявних процесів утворення відходів і розроблення плану їх мінімізації, що сприятиме сталому розвитку компанії.

Такі проєкти не лише допомагають студентам набутти практичного досвіду, але й сприяють розвитку їхньої професійної відповідальності, оскільки вони мають змогу вирішувати реальні проблеми, з якими стикається промисловість. Спільна діяльність із фахівцями підприємств допомагає студентам розуміти, що кожне їхнє рішення має безпосередній вплив на ефективність і безпеку виробництва. Окрім того, такі проєкти стимулюють студентів до дотримання професійної етики та відповідальності, оскільки їхні дії оцінюються реальними професіоналами, а результати їхньої роботи мають реальний вплив на діяльність підприємства [3, с. 46].

Спільні проєкти також сприяють розвитку навичок командної роботи, адже студенти працюють у складі виробничих команд, де вони вчаться взаємодіяти з колегами, зважати на різні погляди, ефективно комунікувати й узгоджувати свої рішення з іншими фахівцями. Отже, співпраця з підприємствами створює потужне навчальне середовище, що сприяє формуванню відповідального ставлення до професійної діяльності, підвищує обізнаність про етичні норми та розвиває критичне мислення в майбутніх фахівців технічного профілю.

Доцільно додати, що для формування відповідального ставлення до професійних обов'язків були визначені такі кращі практики: залучення студентів до проєктів, у яких вони можуть брати на себе відповідальність за різні аспекти роботи, дозволяє розвивати навички планування, вирішення проблем і командної взаємодії. Вивчення етичних кейсів і обговорення морально-етичних дилем є одним із найефективніших методів формування професійної відповідальності, оскільки дозволяє студентам зануритись у реальні ситуації, у яких професійна етика та моральні цінності можуть бути піддані випробуванням [4, с. 35]. Представлені кейси можуть охоплювати широкий спектр ситуацій: від дотримання техніки безпеки й екологічної відповідальності до врегулювання конфліктів на виробництві. Обговорення таких прикладів у колективі сприяє розвитку критичного мислення і етичної свідомості, допомагає студентам зрозуміти різноманітність підходів до ухвалення рішень і відчувати можливі наслідки своїх дій. Завдяки цьому вони формують здатність вибирати найбільш відповідальний шлях, навіть якщо він вимагає подолання труднощів або поступок. Окрім того, навчання на основі кейсів дозволяє студен-

там обговорити дилеми з викладачем і одногрупниками, отримати різнобічні погляди та бачення ситуації, що стимулює їхній професійний і особистий розвиток.

Рольові ігри та симуляції також є важливим елементом навчального процесу, що сприяє розвитку відповідальності та критичного мислення. На відміну від теоретичних занять, такі методи дозволяють студентам безпосередньо зануритися в ситуації, максимально наближені до реальних, з якими вони можуть зіткнутися у професійному житті [4, с. 36].

Наприклад, студентам можуть бути запропоновані сценарії, у яких вони виконують ролі керівників проєктів, відповідальних за безпеку працівників або за ухвалення технічно складних рішень. Вони мають змогу оцінити потенційні ризики, продумати можливі наслідки своїх рішень і відчувати реальний тиск відповідальності в ситуації, що потребує швидкого реагування.

Отже, рольові ігри дозволяють студентам випробувати різні стратегії поведінки та знайти оптимальні моделі ухвалення рішень без реальної загрози, що особливо важливо для фахівців технічного профілю, де навіть невеликі помилки можуть мати серйозні наслідки для виробництва, команди та суспільства.

Програма менторства, у яких досвідчені фахівці допомагають студентам усвідомлювати важливість професійної відповідальності, також належить значне місце в освітньому процесі. У рамках таких програм студентам надається можливість співпрацювати із професіоналами, які мають великий досвід і можуть поділитися реальними прикладами зі свого професійного життя. Наставники допомагають студентам розуміти, які рішення є етично правильними та відповідальними, як уникати конфліктів, вирішувати етичні дилеми та забезпечувати якість виконання завдань. Взаємодія з наставниками формує у студентів стійке уявлення про професійні цінності, а також про те, як етичні норми та відповідальність впливають на довіру в колективі, репутацію фахівця і ефективність роботи.

Формування відповідальності потребує регулярного оцінювання прогресу студентів і надання конструктивного зворотного зв'язку, що дозволяє їм усвідомити, як їхні дії та рішення впливають на загальний результат. Регулярний зворотний зв'язок від викладачів і наставників допомагає студентам зрозуміти, чи досягли вони поставлених навчальних цілей, які аспекти їхньої поведінки потребують корекції, а також надає можливість для саморефлексії [3, с. 42]. Такий підхід розвиває у студентів здатність до об'єктивного оцінювання своїх сильних і слабких сторін, стимулює до постійного самовдосконалення.

Наприклад, обговорення результатів участі в навчальному проєкті або симуляції дозволяє визначити, чи відповідально вони підійшли до виконання завдань, чи дотримувалися етичних стандар-

тів і чи врахували всі можливі ризики, що допомагає студентам зрозуміти, що відповідальність є не просто вимогою до їхньої роботи, а важливим аспектом професійної поведінки, що впливає на їхню кар'єру та життя інших людей. Усі перелічені методи і практики разом формують цілісну систему, спрямовану на розвиток професійної відповідальності у студентів технічного профілю. Завдяки їм майбутні фахівці отримують не лише технічні знання, але й глибоке усвідомлення важливості професійної відповідальності й етичної поведінки, що є ключовими в їхньому професійному житті.

Висновки із проведеного дослідження. Формування професійної відповідальності у студентів технічних спеціальностей є важливим завданням, яке потребує впровадження цілісного підходу, що поєднує організаційні засади та кращі практики. Проведений аналіз показав, що використання проєктного навчання, етичних кейс-стаді та менторства є ефективними методами для розвитку відповідальності у студентів. Запровадження цих практик сприяє не лише розвитку технічних навичок, але й формуванню соціально відповідальних фахівців, готових до ухвалення зважених рішень у своїй професійній діяльності. У сучасному світі, що постійно змінюється, зростає попит на професіоналів, які не лише володіють технічними знаннями, а й мають високий ступінь відповідальності за результати своєї праці. Важливість формування професійної відповідальності у студентів технічних спеціальностей не можна переоцінити, адже саме від цього залежить не лише їхній особистий успіх, а й загальний розвиток суспільства. Успішна інтеграція елементів етики з навчальним процесом може суттєво вплинути на формування комплексного уявлення студентів про свою роль у професійній сфері.

Проєктне навчання, як одна з основних форм навчання, дозволяє студентам застосовувати теоретичні знання на практиці, працювати над реальними завданнями. Даний підхід сприяє розвитку критичного мислення, командної роботи й ініціативності. Студенти навчаються не лише вирішувати технічні проблеми, але й аналізувати наслідки своїх рішень для суспільства. Завдяки проєктам, які можуть включати соціальні аспекти, студенти отримують можливість усвідомити важливість етичних стандартів у своїй роботі.

Важливим інструментом у формуванні професійної відповідальності є етичні кейс-стаді. Такий метод навчання дозволяє студентам розглядати реальні ситуації, з якими вони можуть зіткнутися у своїй професійній діяльності. Аналіз етичних дилем і обговорення різних підходів до їх вирішення сприяють розвитку моральної свідомості,

уміння оцінювати ризики та наслідки своїх рішень. Отже, студенти вчаться не лише знаходити оптимальні технічні рішення, а й розуміти соціальні, економічні й етичні аспекти своїх дій.

Менторство також відіграє ключову роль у формуванні професійної відповідальності. Залучення досвідчених фахівців, які можуть поділитися своїм досвідом і надати поради, допомагає студентам зрозуміти реалії професійної діяльності. Ментори можуть стати прикладом відповідальної поведінки й етичних стандартів, а також сприяти розвитку навичок ухвалення рішень, необхідних для успішної кар'єри. Спілкування зі спеціалістами, які вже пройшли шлях від навчання до практики, формує у студентів більш реалістичні очікування та готовність до професійних викликів.

У результаті запровадження зазначених практик формуються не лише технічні компетенції студентів, але й їхня здатність діяти відповідально й усвідомлено, що особливо важливо в умовах, коли професійні стандарти і вимоги до фахівців постійно зростають. Відповідальні спеціалісти готові до ухвалення зважених рішень, здатні виявляти ініціативу у складних ситуаціях, а також готові до співпраці з іншими професіоналами.

Отже, формування професійної відповідальності у студентів технічних спеціальностей є комплексним процесом, що потребує інтеграції різноманітних підходів і практик із навчальним процесом. Ефективне поєднання проєктного навчання, етичних кейс-стаді та менторства створює умови для розвитку не лише професійних, але й особистісних якостей, що є надзвичайно важливими в сучасному суспільстві. Тому заклади вищої освіти мають активно впроваджувати ці методи в навчальний процес, адже від цього залежить не лише майбутнє студентів, а й розвиток усієї професійної сфери.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Кузьменко Н., Павленко Л. Професійна етика і відповідальність у підготовці фахівців технічних спеціальностей. *Освіта і наука*. 2020. № 4. С. 23–30.
2. Організація дуальної форми навчання у закладах професійної (професійно-технічної) освіти : практичний посібник / Т.Герлянд та ін. Житомир, 2019. С. 15–22.
3. Яковенко Т. Роль соціально-емоційного навчання у професійній підготовці студентів технічних спеціальностей. *Педагогічний вісник*. 2021. № 3. С. 41–47.
4. Марченко І. Інтеграція етичних стандартів у навчальний процес: перспективи і виклики. *Вища освіта і наука*. 2018. № 5. С. 34–40.

СЕКЦІЯ 8
СОЦІАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ. ЮРИДИЧНА ПСИХОЛОГІЯ

ДОМІНАНТНІ ПСИХІЧНІ СТАНИ СПОРТСМЕНІВ НА ЕТАПІ ПІДГОТОВКИ ДО ЗМАГАНЬ

DOMINANT MENTAL STATES OF ATHLETES DURING THE PRE-COMPETITION PREPARATION STAGE

Статтю присвячено аналізу домінантних психічних станів спортсменів на етапі підготовки до змагань. Показано, що психічні стани проявляються як реакція на ситуацію, обставини або діяльність загалом і мають адаптивний пристосувальний характер. З'ясовано, що в процесі спортивної діяльності формуються та проявляються як сприятливі, так і несприятливі психічні стани, які відображають специфіку активності емоційної, мотиваційної, волевої та пізнавальної сфери психіки атлета. Установлено, що для сприятливих станів характерне підвищення рівня активації і тону, зниження напруженості, переважання позитивних емоцій, гарне самопочуття та адаптація до ситуації. Натомість несприятливі стани визначаються зниженням рівня активності, підвищенням напруги, переважанням негативних емоцій, дезадаптацією та порушенням інтеграції функцій різних систем організму. Кожен стан зумовлений не тільки внутрішніми процесами, а й зовнішніми умовами діяльності, характером як самої діяльності загалом, так і її етапами. Детально та змістовно проаналізовано такі домінантні психічні стани: готовність, активація, упевненість, тривога, фрустрація, напхнення, перенапруження, страх. Констатовано, що для стану готовності індикаційним є оптимальний рівень емоційного збудження, що сприяє ефективній змагальній діяльності. Цей рівень забезпечує збалансоване функціонування фізіологічних, психічних і психологічних процесів. Значення рівня активації свідчить про ступінь мобілізації функціональних можливостей організму спортсмена. Стан психічного пересичення виникає через виснаження психічної енергії під час тренувань. Важливу роль на етапі підготовки до змагань відіграє стан або процес внутрішнього спонукання, що надає спортсменові енергії, мотивації та ентузіазму для дії або досягнення цілей. У спортивній діяльності важко повністю усунути невизначеність, що може викликати тривожність – негативний емоційний стан, пов'язаний з нервозністю та хвилюванням. На етапі підготовки до змагань домінантними психічними станами також можуть бути фрустрація і страх, що виникають у спортсменів під впливом труднощів, невдач чи реальних чи уявних небезпек. Вплив фрустрації залежить від індивідуальних особливостей спортсмена, його фрустраційної толерантності. Досить типовим для спортсменів, особливо в екстремальних видах спорту або за несприятливих умов, є стан страху. Зазначено, що страх у спортсменів може бути зумовлений різними чинни-

ками. Аналіз домінантних психічних станів на етапі підготовки до змагань дає змогу розглянути їхню роль у регуляції психічної діяльності.

Ключові слова: спортсмен, психічний стан, домінантний, етап підготовки до змагань, регулятор.

This article is dedicated to analyzing the dominant mental states of athletes during the preparation stage for competitions. It is demonstrated that mental states emerge as reactions to specific situations, circumstances, or activities in general and have an adaptive and regulatory function. The study reveals that both favorable and unfavorable mental states develop and manifest in the process of sports activity, reflecting the peculiarities of the emotional, motivational, volitional, and cognitive domains of an athlete's psyche. It is established that favorable states are characterized by increased activation and tone, reduced tension, a predominance of positive emotions, well-being, and adaptation to the situation. Conversely, unfavorable states are characterized by decreased levels of activity, increased tension, a predominance of negative emotions, maladaptation, and impaired integration of various physiological systems. Each state is determined not only by internal processes but also by external conditions, as well as the nature and stages of activity. A detailed analysis is provided of dominant mental states such as readiness, activation, confidence, anxiety, frustration, inspiration, overstrain, and fear. It is noted that the state of readiness is indicated by an optimal level of emotional arousal, which contributes to effective competitive performance. This level ensures the balanced functioning of physiological, cognitive, and psychological processes. The level of activation reflects the degree of mobilization of an athlete's functional capabilities. Mental fatigue arises from the depletion of psychological energy during training. Internal motivation plays a crucial role during the pre-competition stage, providing athletes with energy, motivation, and enthusiasm for action or goal achievement. Uncertainty is difficult to eliminate in sports activities, which may result in anxiety – a negative emotional state characterized by nervousness and worry. During the preparation stage for competitions, dominant mental states may also include frustration and fear, which arise in athletes due to challenges, setbacks, or real and perceived threats. The impact of frustration depends on individual characteristics, particularly an athlete's frustration tolerance. Fear is quite typical among athletes, especially in extreme sports or under

УДК 159.9:796.01
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2025.71.49>

Волянюк Н. Ю.

д.психол.н., професор,
завідувачка кафедри психології
та педагогіки
Національний технічний університет
України «Київський політехнічний
інститут імені Ігоря Сікорського»

Ложкін Г. В.

д.психол.н., професор,
професор кафедри психології
та педагогіки
Національний технічний університет
України «Київський політехнічний
інститут імені Ігоря Сікорського»

Староконь Є. Г.

к.психол.н., доцент,
професор кафедри суспільних наук
Житомирський військовий інститут імені
С. П. Корольова

adverse conditions. It is noted that fear in athletes can be triggered by various factors. The analysis of dominant mental states during the pre-competition preparation stage provides

deeper insight into their role in regulating psychological functioning.

Key words: athlete, mental state, dominant, pre-competition preparation stage, regulator.

Постановка проблеми. Останніми роками поняття «психічний стан» дедалі частіше трапляється в спеціальній літературі як вітчизняних, так і зарубіжних дослідників. Це свідчить про дедалі більшу важливість вивчення проблем, пов'язаних з ідентифікацією та регуляцією психічного стану суб'єкта конкретної діяльності, зокрема спортивної. Розуміння перебігу цих станів у спортсменів різної кваліфікації критично важливе для організації ранньої, безпосередньої та загальної психологічної підготовки.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Розгляд домінантних психічних станів, які властиві кваліфікованим спортсменам на різних етапах спортивної діяльності, був предметом наукових робіт багатьох дослідників. Зокрема, Л. Арнаутова, Т. Петровська, О. Ганага та С. Федорчук досліджували типові ситуації, які сприймаються спортсменами як стресові й викликають негативні психічні стани в різні періоди спортивної діяльності: навчання, тренувань, підготовки до змагань, відновлення як до змагань, так і після [1]. Особливості психологічної підготовки професійних футболістів та футболісток, включно з ментальним тренуванням, управлінням стресом, мотивацією досягнення спортивних результатів та комунікаційною взаємодією, стали предметом детального дослідження в працях Ю. Гречко та Л. Бегеци [3]. Актуальні психічні стани спортсменів складнокоординаційних видів спорту та їх вплив на результати змагальної діяльності були детально розглянуті в працях І. Сундукової. Як зазначає дослідниця, сильне емоційне збудження може стати негативним фактором, що спричиняє підвищення м'язового тону, порушує точність і координацію рухів, що заважає спортсменам реалізувати свій потенціал. Водночас вона наголошує, що стрес і тривожність підвищують рівень емоційного збудження, тоді як упевненість у собі та позитивна установка здатні знижувати тривожність, сприяючи розслабленню м'язів та покращенню концентрації уваги [7]. Порівняльний аналіз психологічних параметрів домінантних психічних станів спортсменів індивідуальних видів спорту під час вимушеної ізоляції, спричиненої поточною пандемією COVID-19 та воєнним станом, здійснено групою дослідників з України [12]. Дослідження показало, що психологічне благополуччя спортсменів під час карантину та воєнного стану значно відрізняється, що підкреслює важливість психоемоційного комфорту для досягнення високих результатів і стійкості спортсменів у складних умовах. Група міжнародних дослідників із Саудівської Аравії та Тунісу виявили позитивний вплив НЛП на зниження спортивної тривожності, покращення самовпевненості та мотивації в підлітків, а також покращення емоційної регуляції та загальної спор-

тивної результативності в експериментальній групі порівняно з контрольною [10]. Аналіз літературних даних і результати власних досліджень дало змогу А. Артюшенку та Ю. Чистовській дійти висновку, що ендогенними факторами впливу на психічні стани є властивості нервових процесів та темперамент, а екзогенними факторами впливу може бути процес взаємодії суб'єкта з оточенням [2].

На основі аналізу наукових робіт [4; 5], що були проведені в цій сфері, можна стверджувати, що психоемоційний стан спортсменів відіграє вирішальну роль у їхній конкурентоспроможності та стійкості під час змагань. Незважаючи на визнану важливість цих досліджень, предметний аналіз домінантних психічних станів на етапі підготовки до змагань є важливим для більш глибокого розуміння їх впливу на ефективність виступів спортсменів.

Метою статті є конкретизація та змістовний аналіз домінантних психічних станів спортсменів на етапі підготовки до змагань.

Виклад основного матеріалу дослідження. З психологічного погляду психічні стани є багатовимірними, вони виступають і як система організації психічних процесів, і як механізм оцінки навколишньої дійсності, і як суб'єктивне ставлення до відображуваного явища. Зміна психічного стану проявляється у вигляді зміни суб'єктивного ставлення до ситуації або трансформації мотивів щодо виконаного завдання. Психічні стани виконують різні функції, насамперед адаптацію до навколишнього середовища, а також інтеграцію функціональних одиниць, що складаються з ієрархічно організованих властивостей, у цілісну сукупність психічних процесів і психічних властивостей (процес – стан – властивість). З позиції системного підходу психічні стани можна розглядати як компонент великої системи (психіки). У цій системі функції станів полягають у впливі на формування психічних властивостей і перебіг психічних процесів. Регуляторні можливості психічних станів забезпечують адаптацію суб'єкта до умов конкретної діяльності завдяки своїй інтегративній функції. Психічні стани проявляються як реакція на ситуацію, обставини або діяльність загалом і мають адаптивний пристосувальний характер, узгоджуючи можливості спортсмена з конкретними умовами та організовуючи його взаємодію із середовищем. Згідно із загальноприйнятим у системній психології визначенням психічних станів як складного, різноманітного, досить стійкого, але мінливого явища, стає зрозумілим їх позитивний або негативний вплив на життєдіяльність людини. Явище це винятково індивідуальне й залежить від особливостей особистості.

У процесі спортивної діяльності формуються й проявляються різні стани, які відображають специфіку активності систем і функцій організму

спортсмена. Стан є формою саморегуляції психіки та одним із найважливіших механізмів інтеграції людини як цілості. Адаптивна функція стану полягає в установленні відповідності між актуалізованими потребами людини та її ресурсами з урахуванням конкретних умов діяльності. Ця функція дає змогу зберегти здатність до адекватної поведінки та успішної діяльності, а також можливість особистісного розвитку. Психічний стан одночасно є формою інтеграції поточних змін організму, динаміки психічних процесів і прояву індивідуальних особливостей особистості. Стани можуть мати різну природу й безліч вимірів. Будь-якому стану властиві певні рівні активності й тону. Для сприятливих станів характерне зростання рівня активації й тону, зниження напруженості, переважання позитивних емоцій, гарне самопочуття, адаптованість до ситуації. Несприятливі стани характеризуються зниженням рівня активності, підвищенням напруги, переважанням негативних емоцій, дезадаптацією, порушенням інтегративних функцій різних систем, органів і процесів.

Кожен стан зумовлений не тільки внутрішніми процесами, а й зовнішніми умовами діяльності, характером як самої діяльності загалом, так і її етапами. Ця обставина повною мірою стосується домінантних психічних станів на актуальних відрізках спортивної діяльності. Залежно від функціональних завдань, які виконує спортсмен, виокремлюють 6 таких (актуальних) відрізків: навчання, тренування, відновлення, підготовка до змагання, змагання, після змагання [1]. Усі «відрізки» мають свій специфічний предмет діяльності та важливий (домінантний) стан, що забезпечує максимальну успішність спортсмена під час виконання відповідних завдань. Динаміка психічного стану є однією з найважливіших його характеристик, вона зумовлює велику кількість відтінків переживань на кожному відрізку, що впливають на спортивний результат.

Аналіз літературних джерел [1; 5; 7; 12] дав змогу зробити висновок, що на етапі підготовки до змагань актуальними є такі домінантні психічні стани: готовність, активація, упевненість, тривога, фрустрація, натхнення, перенапруження, страх. Розглянемо детальніше ці стани.

Особливості стану готовності характеризуються таким рівнем емоційного збудження, яке є найбільш сприятливим для змагальної діяльності. За такого рівня збудження (оптимального) спостерігається збалансоване, узгоджене функціонування всіх процесів в організмі (біохімічних, фізіологічних, психічних, психологічних). Спортсмен здатний контролювати свої дії та поведінку, а в ідеалі й регулювати свій стан. Перебуваючи в стані готовності, спортсмен відчуває піднесення сил та енергії, він упевнений у своїх силах, відчуває натхнення й прагнення до боротьби, загострені почуття, пов'язані з виконанням спортивної вправи (відчуття води в плаванні, доріжки, планки в легкій атлетичі, пострілу в стрільбі, м'яча в ігрових видах). Мислення характеризується швидкі-

стю, критичністю та гнучкістю. Поведінка вирізняється високою завадостійкістю до несприятливого чинника (погода, поведінка суддів, суперників, глядачів тощо). Спортсмен ретельно готується до старту, акцентуючи на тактичних установках виконання спортивної вправи.

Рівень активації відображає енергетичні витрати, що забезпечують функціонування організму в конкретних умовах. У розумінні вираженості процесів активації важливим є знання його актуального рівня в стані зниженої психічної активності, тобто фоновий рівень діяльності нервової системи. Значення «фону» суголосне стану релаксації після відновлювальних заходів (фаза розслаблення психорегулювального тренування). Це мінімальний рівень активації нервової системи в стані неспання. Із цього рівня збудження нервової системи починаються процеси пристосування, мобілізації функціональних можливостей до ситуацій, у яких опиняється спортсмен на тренуванні, змаганні. Значення «фону» – це відносний нуль вимірювальної шкали оцінки ступеня активації нервової системи в умовних одиницях. Індивідуальний максимум активації нервової системи залежить від функціонального стану та спортивної форми.

Зміна рівня активації нервової системи виражає прояв механізму пристосування до ситуації. В умовах спортивної боротьби головним чинником виявляється мета результату, якої прагне досягти спортсмен. Значення рівня активації свідчить про ступінь мобілізації функціональних можливостей. Психічний стан як стан психічної напруженості, що виникає в процесі виконання спортивної діяльності, досить чітко узгоджується з рівнями активації нервової системи, співвідношенням симпатичних і парасимпатичних процесів. Стан психічної напруженості, який можна компенсувати, залежить від виду спорту й має свої особливості прояву:

- у ситуаціях екстреної мобілізації (спринт, штанга, фехтування) рівень активації може сягати максимуму;
- у видах спорту на витривалість – рівень активації обернено пропорційний до тривалості виконання спортивної вправи, але в міру виснаження функціональних можливостей спостерігається підвищення рівня активації аж до граничних значень;
- у складнокоординаційних видах спорту (гімнастика, стрибки у воду, фігурне катання) рівень активації повинен бути в межах активації напруженого інтенсивного тренування.

У кожного спортсмена є індивідуальний граничний рівень активації, у разі перевищення якого він втрачає здатність ефективно керувати своєю діяльністю; його психічний стан переходить у категорію стану некомпенсованої психічної напруженості. Це відбувається у випадках перезбудження нервової системи – стану передстартової лихоманки. Перебуваючи в такому стані, спортсмен інтенсивно втрачає енергетичний потенціал своїх можливостей. Якщо спортсмену не вдається змінити свій стан, то він переходить у категорію

передстартової апатії. Стан некомпенсованої психічної напруженості також може розвинутися внаслідок виснаження функціональних можливостей у процесі виконання спортивної справи. Найчастіше це спостерігається в циклічних видах на витривалість. У міру витрачання поточних функціональних можливостей (під час проходження дистанції) відбувається компенсаторна активація нервової системи і, як наслідок, додаткова мобілізація сил. За умови неадекватного розподілу сил настає момент, коли відбувається вмикання самоохоронної гальмівної реакції. В обох випадках стан некомпенсованої психічної напруженості веде до втрати здатності спортсмена контролювати свою поведінку, рефлексивності поведінки, нездатності сконцентруватися на виконуваний діяльності.

Поведінкові прояви в ситуаціях тривалого напруження, пов'язаного з одноманітною тренувальною діяльністю, можуть призводити до психічного пересичення. Воно супроводжується спочатку відразою до виконуваної роботи й небажанням її виконувати, а потім, при її подальшому виконанні, виявом різко негативного ставлення до неї (аж до афекту) та наполегливого прагнення її припинити. Цей стан не пов'язаний зі стомленням, а супроводжується появою почуття роздратування щодо виконуваної діяльності.

Стан психічного пересичення як прояву виснаження психічної енергії під час тренування насамперед полягає в погіршенні роботи уваги – втрати здатності до концентрації, спрямованості свідомості на конкретний елемент спортивної справи. Ігнорування цього факту й продовження тренування веде до роздратування. Виконання великих обсягів роботи з тренування в тренування веде до втрати психічної свіжості – гостроти й розмаїття відчуттів і почуттів, наростає почуття пригніченості, що з'являється, щойно спортсмен знову опинятиметься на тренуванні. Усе це свідчить про розвиток стану психічного пересичення. І в тому, і в іншому випадку спрацьовує механізм дезактивації, що позначається на значно нижчому рівні граничної активації, після досягнення якого вмикається механізм позамежного гальмування, що свідчить про неможливість подальшої мобілізації. Прояв цього стану впродовж кількох циклів веде до зниження фонового рівня активації та супроводжується переживанням безперспективності заняття спортом.

За спеціальної роботи тренера й психолога психічне пересичення компенсується (блокується) натхненням.

Натхнення – стан або процес внутрішнього спонукання (або збудження), що надає спортсменові енергії, мотивації, ентузіазму для дій або досягнення певних цілей. Воно часто виникає під впливом зовнішніх обставин, подій або взаємодій з іншими людьми. Натхнення може проявлятися як результат позитивного реагування на конкретні дії або рішення, що допомагає атлету рухатися вперед або долати труднощі, підвищувати мотивацію

та досягати високих спортивних результатів. Це позитивне почуття може стимулювати креативність, покращувати продуктивність і сприяти особистісному розвитку. Натхнення відіграє значну роль у спорті, впливаючи на мотивацію, емоційний стан і результативність спортсменів.

Натхнення може виявлятися в різних формах та ступенях інтенсивності залежно від конкретних обставин та індивідуальних особливостей спортсмена:

1) легке натхнення – стан, коли спортсмен відчуває емоційну підтримку або внутрішнє збудження. У такому стані в спортсмена можуть виникати натхненні думки, які здатні слугувати джерелом мотивації для ухвалення рішень;

2) середнє натхнення – стан, у якому натхнення є більш відчутним і може проявлятися в посиленні мотивації та ентузіазму. Спортсмен відчуває значний емоційний підйом, який мотивує рухову активність, що може сприяти більш цілеспрямованим зусиллям та наполегливості;

3) глибоке натхнення – це стан, за якого піднесення стає більш інтенсивним та впливає на емоційний стан спортсмена значно сильніше. У такому стані він може відчувати сильний емоційний зв'язок із цілями чи ідеями, що мобілізує його на дії, які потребують значних зусиль і ресурсів;

4) екстремальне натхнення – це найвищий ступінь насаги, коли спортсмен відчуває надзвичайне емоційне збудження і мотивацію. У таких випадках натхнення буває настільки сильним, що може призвести до видатних результатів.

Від розуміння та управління цими станами залежить здатність спортсмена ефективно використовувати їх для досягнення особистих цілей.

Переживання спортсменом своїх можливостей як адекватних тим завданням, що перед ним стоять у житті, так і тим, які він ставить перед собою сам, пов'язані з упевненістю. Вона має місце в тих випадках, коли самооцінка особистості відповідає її реальним можливостям. Якщо самооцінка вища або нижча за реальні можливості, має місце відповідно самовпевненість або невпевненість у собі.

Упевненість у собі (як і невпевненість) або самовпевненість може проявлятися в окремих видах діяльності чи ставленнях до дійсності. Однак вона може стати й стійкою якістю особистості, поширюючись на ті види діяльності, у яких в атлета ще немає досвіду. Так, наприклад, відсутність досвіду бігу на 10 км не може бути компенсована численними стартами на 100 м дистанції. Формування впевненості в собі полягає у вихованні в спортсмена адекватних, тобто таких, що відповідають його можливостям домагань і самооцінок. Це має велике значення для розвитку здібностей, а також для формування всіх сторін особистості спортсмена, насамперед емоційної сфери. Невпевненість у собі та самовпевненість часто пов'язані з негативними емоційними переживаннями, що гальмують і спотворюють нормальний перебіг психічного розвитку спортсмена.

У спортивній діяльності не вдається все регламентувати до такої міри, щоб повністю виключити елементи невизначеності. Спортсмена може переслідувати передчуття невдачі: невідомий суперник, немає впевненості в результаті жеребкування, недостатня орієнтація в попередніх змаганнях, перед фіналом задано результат, який обов'язково треба показати. Це пов'язано з тривожністю, яку розуміють як одну з властивостей особистості й розглядають як продукт умов діяльності. Тривожність – негативний емоційний стан, що характеризується відчуттям нервозності, хвилювання в поєднанні з активізацією або збудженням організму [8]. Вона містить розумовий компонент, який називають когнітивною тривожністю, і компонент соматичної тривожності, що становить ступінь відчутної фізичної активізації.

Стан тривоги – емоційний стан із суб'єктивними, свідомо сприйнятими відчуттями тривоги. Особистісна тривожність є рисою особистості, набутою поведінковою тенденцією, що впливає на поведінку. Вона становить схильність сприймати об'єктивно безпечні обставини як загрозові. Є безпосередній взаємозв'язок між рівнем особистісної тривожності та станом тривоги [6]. Як показують дослідження, атлети з високими показниками особистісної тривожності відчують більш значний стан тривоги в змагальних ситуаціях. Однак цей взаємозв'язок може бути й відносним. Наприклад, спортсмен із високою особистісною тривожністю може мати величезний досвід поведінки в таких ситуаціях, тому не відчувати значного стану тривоги. Або спортсмен з високими показниками особистісної тривожності може опанувати техніку зниження стану тривоги в оцінюваних ситуаціях. На підставі виявленого рівня особистісної тривожності можна робити висновки про реакції спортсмена в змагальних, оцінюваних і загрозових умовах.

Деякі спортсмени можуть ідентифікувати ситуації як важливі та невизначені, сприймаючи їх із більшим ступенем тривожності. Зі зростанням стану тривоги пов'язані дві особистісні характеристики – високий ступінь особистісної тривожності та занижена самооцінка.

Атлети з високим рівнем особистісної тривожності сприймають змагання як подію, що викликає більшу ступінь тривоги, ніж спортсмени з низьким рівнем особистісної тривожності. Що вищий ступінь невизначеності щодо результату й оцінок інших людей, то вищий стан тривоги.

На сприйняття загрози та відповідну зміну стану тривоги впливає самооцінка спортсмена. Так, спортсмени з низькою самооцінкою менш упевнені в собі й відчують більший стан тривоги, ніж спортсмени з високою самооцінкою. Високий ступінь особистісної тривожності та низька самооцінка тісно пов'язані з наростанням стану тривоги в спортсменів.

У стані тривоги виокремлюють два компоненти: когнітивний і соматичний (фізіологічний). Їх вплив на фізичну активність неоднаковий. Відповідно до

теорії різнорівневого занепокоєння, когнітивний стан тривоги (хвилювання) має негативний зв'язок із фізичною активністю; збільшення когнітивного компонента призводить до зменшення фізичної активності; збільшення соматичного компонента тривоги до певного оптимального рівня підвищує рівень фізичної активності, подальше підвищення стану тривоги призводить до зниження рівня фізичної активності, тобто стан тривоги є різнорівневим і два його компоненти по-різному впливають на рівень фізичної активності.

Зі збільшенням рівня збудження зростатиме й рівень фізичної активності – аж до певного оптимального рівня, який характеризується найвищими результатами. Подальше збільшення збудження призводить до зниження рівня фізичної активності. Ця гіпотеза представлена перевернутим U, яке відображає високий рівень фізичної активності за оптимального рівня збудження й знижений рівень фізичної активності за нижчого або дуже високого ступеня збудження.

Гіпотеза зон оптимального функціонування за спостереженнями Чарльза Спілбегера полягає в тому, що в кожного сильного спортсмена є зона оптимального стану тривоги, на яку припадають найкращі результати. За межами цієї зони демонструються низький рівень фізичної активності. Його гіпотеза відрізняється від гіпотези перевернутого U, по-перше, тим, що оптимальний рівень стану тривоги не завжди припадає на середину континууму, а значною мірою коливається в різних атлетів. Інакше кажучи, в одних спортсменів зона оптимального функціонування припадає на нижній кінець континууму, в інших – на середину, а в третіх – на верхній кінець. По-друге, оптимальний рівень стану тривоги не становить єдину точку. Тож тренери та психологи мають допомогти спортсменам виявити й досягти своїх оптимальних зон стану тривоги [13].

Оптимальний рівень збудження, вочевидь, пов'язаний із піком фізичної активності, проте мало ймовірно, щоб рівень припадав на середню точку збудження.

Дійсно, видається обґрунтованим висновок про деякий індивідуально-оптимальний діапазон значення ситуативної тривоги. Тривога як стан полягає у відчутті не тільки впевненості / невпевненості в досягненні результату, а й рівня активації (збудження).

Активізація нервової системи до певного рівня – це не що інше, як мобілізація функціональних можливостей спортсмена. Щодо феномену тривоги також обговорюється питання щодо тривожності в спортсменів різних видів спорту. Емпірично доведено, що гімнастки виявляють вищий рівень тривожності порівняно з представниками боротьби та лижних перегонів, хоча детальніші дані про спортсменів не зазначені.

У дослідженні «The Trait Psychology Controversy» (1980) Вільям П. Морган обговорює суперечку щодо ролі особистісних властивостей

у спортивній діяльності. У цій роботі він аналізує різні підходи до розуміння впливу особистісних характеристик на спортивні досягнення, підкреслюючи, що відмінності між спортсменами різних видів спорту можуть бути менш значущими, ніж це прийнято вважати.

Спортсмени міжнародного рівня зазвичай мають нижчий рівень тривожності, ніж спортсмени-розрядники. Тут задіяно безліч чинників – це індивідуальна, особистісна особливість спортсменів, яка має і може бути врахована в багатосторонній підготовці як чинник успішності в спорті.

Переживання й поведінка, що зумовлені почуттям непереборних труднощів і тривогою, пов'язані зі станом фрустрації. Це може відбуватися й за несподівано високого спортивного результату, а потім провального виступу. Наслідки фрустрації можуть бути короточасними й тривалими. У стані фрустрації одні спортсмени прагнуть «зірвати зло» на тренері, суддях, суперниках, навіть якщо вони не є справжніми винуватцями невдачі (естрапунтивна реакція). Така реакція пов'язана з виникненням внутрішнього «підбурювача» до агресії, зі спрямованістю реакції назовні (зовнішньо обвинувальні реакції). Спортсмен звинувачує в тому, що трапилося, обставини або інших людей. У нього з'являється дратівливість, розпач, озлобленість, упертість, прагнення домогтися поставленої мети будь-що. Поведінка внаслідок цього стає мало пластичною, примітивною, використовуються раніше завчені форми поведінки, навіть якщо вони не приводять до потрібного результату. Інтрапунтивна форма фрустрації характеризується аутоагресією: звинуваченням у невдачі самого себе, появою почуття провини. В атлета виникає пригнічений настрій, тривожність, він стає замкнутим, мовчазним. Під час виконання завдання спортсмен повертається до більш примітивних форм, обмежує види діяльності та задоволення своїх інтересів. Імпунтивна форма реагування пов'язана зі ставленням до невдач або як до неминучої, фатальної або як до малозначущої події, яку можна виправити із часом. Спортсмен не звинувачує ні себе, ні інших.

Поява стану фрустрації залежить від особистісних особливостей спортсмена, через що введено поняття фрустраційної толерантності, тобто стійкості до фрустраторів. Атлети зі слабкою нервовою системою частіше виявляють інтрапунтивну форму фрустрації, із сильною нервовою системою – екстрапунтивну форму (агресію). Виокремлюють такі види фрустраційного реагування: рухове збудження – безцільні й неупорядковані реакції; агресія і деструкція; стереотипія – тенденція до сліпого повторення фіксованої поведінки; регресія, що виявляється в примітивізації поведінки, у зверненні до поведінкових моделей, які домінували в більш ранні періоди життя або в зниженні якості виконання [11]. Подолання фрустрації передбачає застосування прийомів аутогенного тренування задля зняття емоційно-вольового

напруження, послаблення конфліктності ситуації, відволікання від її причини, перемикання уваги на щось приємне [9].

Досить типовим для спортсменів, особливо в екстремальних видах спорту або за несприятливих умов, є стан страху. Страх – це емоційний стан, що відображає захисну біологічну реакцію людини під час переживання нею реальної чи уявної небезпеки для здоров'я або благополуччя. Тож для людини як біологічної істоти виникнення страху не тільки доцільне, а й корисне. Однак для спортсмена страх часто може стати перешкодою для досягнення бажаного результату. У багатьох випадках механізм виникнення страху є умовно рефлекторним унаслідок пережитої раніше неприємної ситуації в змаганнях. Можливий також інстинктивний прояв страху.

Причини страху поділяють на зовнішні та внутрішні, тобто уявлення особистістю небезпеки під час спогадів або передбачення. У зовнішніх причинах виокремлюють: культурні детермінанти страху, які є результатом наuczіння або замаскованими різними формами неправильного тлумачення події. Усі небезпеки, що викликають страх, ділять на три групи:

- 1) реальні, що об'єктивно загрожують здоров'ю і благополуччю спортсмена;
- 2) уявні, що об'єктивно не загрожують особистості, але сприймаються спортсменом як загроза благополуччю;
- 3) престижні, що загрожують похитнути авторитет спортсмена в команді.

Поширеними є дві форми реагування на страх, що виник: астенична реакція – заціпеніння, тремтіння, ірраціональність вчинків; паніка – несвідомий, нестримний страх, спричинений уявною небезпекою, що охоплює одного або кількох спортсменів.

Є чимала кількість різноманітних чинників спортивної діяльності, які здатні спричинити страх: високі фізичні, тактичні та психологічні вимоги, травми, тривога, зміни настрою, можливі наслідки успішного та неуспішного виступу на змаганнях; страх болю; страх завдати травми суперникові та ін.

Страхи в спортсменів можна класифікувати за кількома основними категоріями. Однією з них є особисті побоювання щодо можливих негативних наслідків, як-от страх отримати травму або зашкодити своєму здоров'ю. Іншим типом є переживання, пов'язані з невпевненістю у власних силах, зокрема страх неуспішного виступу, який може спонукати думки про залишення спорту. Також є страх, пов'язаний із власною агресією або агресією з боку інших, що може впливати на загальний емоційний стан спортсмена [14].

Варто зауважити, що в психологічній науці й досі недостатня обґрунтованість термінів, що позначають страх, як-от боязнь, тривожність, боязкість, переляк, побоювання, розгубленість, жах, панічний стан. Страх як ситуативну емоцію пов'язують із певною та очікуваною небезпекою, тобто з уявлен-

нями спортсмена про можливі й небажані та неприємні наслідки його дій або розвитку ситуації.

Первинною формою страху є переляк, або «несподіваний страх». Переляк – явище інстинктивне, а захисні дії, що виникають унаслідок нього, – мимовільні. Він може виникати у відповідь на несподіваний сильний звук, будь-який об'єкт і проявляється в трьох формах: заціпенінні, панічній втечі та безладному м'язовому збудженні. Для нього характерна короточасність перебігу: заціпеніння швидко минає і може змінитися руховим збудженням.

У разі сприйняття реальної небезпеки в спортсмена з'являється страх, у разі сприйняття таємничого, фантастичного – моторошність, а в разі сприйняття того й іншого – боязнь. Жах відчувається за наявності будь-яких елементів небезпеки одночасно. Ця класифікація спирається лише на зовнішні причини появи страху, але не розкриває психофізіологічні.

Висновки з проведеного дослідження. Аналіз домінантних психічних станів на етапі підготовки до змагань дав змогу розглянути їх роль у регуляції психічної діяльності. У цьому контексті спектр психічних станів, а також взаємозв'язків між ними дають змогу наблизитися до розуміння закономірностей і механізмів смислової зумовленості психічних станів. Фокусування уваги на вивченні ролі свідомості в регуляції психічних явищ дає змогу розкрити специфіку та закономірності виникнення станів, їх динаміку, пояснити вплив зовнішнього середовища на стан спортсмена, визначити специфіку його переживань.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Арнаутова Л., Петровська Т., Ганага О., Федорчук С. Стресові ситуації та психічні стани кваліфікованих гандболісток у різних періодах спортивної діяльності. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2022. 1. 73–80. DOI: 10.32652/tmfvs.2022.1.73-80
2. Артюшенко, А. О., & Чистовська, Ю. Ю. (2024). Особливості психічних станів у представників різних видів спорту. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15*, (3(175)), 18–22. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.3\(175\).04](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.3(175).04)
3. Береза Л.Є., Гречко Ю.Л. Особливості психологічної підготовки спортсменів у передзмагальний

період. *Вісник академії праці, соціальних відносин і туризму. Серія: економіка, психологія та управління*. 2024. №1. С. 3–8. DOI: <https://doi.org/10.54929/alsrt-economics-2024-01-02-03>.

4. Воляннюк Н.Ю., Ложкін Г.В., Колосов А.Б. Організаційний стрес спортивної команди. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія Психологія*. Вип. 3. Видавничий дім «Гельветика», 2021. С. 38–44. DOI: <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2021.3.8>

5. Воляннюк Н.Ю., Ложкін Г.В., Староконь Є.Г. Змістовний аналіз психічних станів спортсменів на етапі змагальної діяльності. *Габітус*. 66. 2024. С. 303–308. DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.66.51>

6. Галієва О.М. Нейрофізіологія ситуативної тривожності: теоретичний аспект. *Молодий вчений*. 2018. № 12. С. 49–53.

7. Сундукова І.В. Характеристика психічних станів гімнастів у процесі змагальної діяльності. *Науковий часопис НПУ імені М.П.Драгоманова*. Вип. 3К(131) 2021. С. 395–397.

8. Харченко Д.М., Чистовська Ю.Ю. Взаємозв'язок тривожності з психосоматичними розладами. *Наука і освіта*. 2017. №9. 26–29.

9. Boughattas W., Manel Ben Salha, Moella N. Mental training for young athlete: A case of study of NLP practice. *Mental Health*. 2. 2022. <https://doi.org/10.1016/j.ssmmh.2022.100076>

10. Boughattas W., Missoum G., Moella N. Development of the mental skills of high-level athletes. The Neuro-Linguistics Programming applied to the competitive practice of the judo. *Pratiques Psychologiques*. 2017. 23(2). 153–165. <https://doi.org/10.1016/j.prps.2017.02.001>.

11. Lazarus R. Emotion and adaptation. Oxford University Press, New York, 1991. 557 p.

12. Popovych I., Koval I., Raievska Ya., Piletskyi V., Buryanovaty O., Hrynchuk O. Dominating mental states of the representatives of individual sports under lockdown and martial law: comparative analysis. *Journal of Physical Education and Sport*. 23(1). 2023. 170–178. DOI: 10.7752/jpes.2023.01021

13. Spielberger C.D. Manual for the State-Trait Anxiety Inventory / C.D. Spielberger, D.L. Gorsuch, R.E. Lushene. Palo Alto: Consulting Psychologists Press, 1970.

14. Volyanyuk N. Personal determinants of alpine skiers' fear manifestations. XXIX-th International Congress of Psychology (ICP): Berlin, Germany, 2008. P. 344. www.icp2008.de

ЕМОЦІЯ ОБРАЗИ ТА ФЕНОМЕН СПРАВЕДЛИВОСТІ – КОГНІТИВНІ РЕФЛЕКСІЇ

THE EMOTION OF OFFENSE AND THE PHENOMENON OF JUSTICE – COGNITIVE REFLECTIONS

У статті розглядається проблема феномену справедливості крізь призму індивідуальних образ. Зазначено, що образа є емоційною реакцією індивіда на порушений баланс умов, щодо задоволення його потреби в самоповазі, самоствердженні, самореалізації, саморозвитку. З'ясовано, що феномен справедливості стає відчутним під час ставлення людей до інших у процесі розподілу ресурсів, використання процедури щодо ухвалення рішень, ставлення одне до одного, дотримання соціальних норм або їх порушення. Визначено, що образа виступає в ролі емоційного регулятора порушеного балансу справедливості й укупі з іншими емоціями генерує дії, спрямовані на її поновлення.

Емпірично з'ясовано, що індивіди інсталюють образи через несправедливе ставлення до них з боку інших (зневага, приниження, знецінювання, ігнорування, осоромлення тощо), несправедливого позбавлення можливості задовольнити особисті інтереси або отримати певні ресурси (перешкоджання, позбавлення автономії, утискання тощо). Установлено, що найбільш амплітудними є образи, що стосуються порушеної справедливості в особистісному вимірі. Вони супроводжуються емоціями гніву, обурення, огиди, презирства, сорому та страху. Порушена справедливість щодо інтересів і переваг переважно фарбує образи емоційними проявами засмучення, дратівливості та розчарування.

Зазначено, що образи, які відбивають порушення справедливості щодо інтересів і переваг, виявляють більшу керованість, ніж образи, що стосуються порушеної справедливості в особистісному вимірі, а тому вони зумовлюють значно більшу спроможність ображеного шукати примирення та прощення кривднику в майбутньому.

Ключові слова: емоції, когнітивні рефлексії, образа, особистісний вимір, справедливість.

This article examines the phenomenon of justice through the lens of individual offenses. It's noted that offense is an emotional reaction of an individual to a disrupted balance of conditions related to the satisfaction of their needs for self-respect, self-affirmation, self-actualization, and self-development. It has been established that the phenomenon of justice becomes tangible when people interact with others in the process of resource distribution, decision-making procedures, interpersonal relations, and adherence to or violation of social norms.

It has been determined that offense acts as an emotional regulator of the disturbed balance of justice and, together with other emotions, generates actions aimed at restoring it.

Empirical findings show that individuals internalize offenses due to unjust treatment by others (such as disregard, humiliation, devaluation, neglect, or shaming) or unfair deprivation of opportunities to fulfill personal interests or obtain certain resources (such as obstruction, restriction of autonomy, or oppression). It has been established that the most intense offenses are those related to disrupted justice on a personal level. Such offenses are accompanied by emotions of anger, indignation, disgust, contempt, shame, and fear. Offenses related to justice violations concerning interests and privileges are predominantly associated with emotional manifestations of sadness, irritation, and disappointment.

It's noted that offenses reflecting violations of justice in the realm of interests and privileges tend to be more manageable than offenses concerning personal justice violations. As a result, they contribute to a significantly greater ability of the offended individual to seek reconciliation and forgiveness for the offender in the future.

Key words: emotions, interests, victimization, offense, personal dimension, privileges, justice.

УДК 159.94; 316.6

DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2025.71.50>

Гарькавець С. О.

д.психол.н., професор, професор кафедри психології та соціології Східноукраїнський національний університет імені Володимира Дала

Волченко Л. П.

к.психол.н., доцент кафедри психології та соціології Східноукраїнський національний університет імені Володимира Дала

Постановка проблеми. Натепер ми перебуваємо в суцільному різноманітті понять та феноменів, що іноді вражають своєю силою спотворюючи наявну дійсність. Особливо це стосується феномену справедливості. Наприклад, останнім часом набуло поширення поняття «справедливий мир», що його українська влада пропонує прийняти світовій спільноті як альтернативу загарбницькій війні російської федерації. Або дехто заявляє про можливість побудувати «справедливе суспільство», якого ще ніхто не бачив, але є багато ідей щодо реалізації таких ілюзорних проєктів.

Проте феномен справедливості завжди пов'язаний з проявами емоційної сфери свідомості людей, як негативними, так і позитивними. Наприклад, на індивідуальному рівні ми щоразу випробовуємо образи, коли відчуваємо, що порушена справедливість стосовно нас, та радіємо від

того, що вона знову поновлена. Можливо навіть казати про еманацию образи порушенням відчуття справедливості. Тобто емоція образи, поєднана з феноменом справедливості, інсталюється на рівні зумовлення, регуляції та утискання. Проте, як ми вважаємо, є потреба подальшого вивчення таких проявів, когнітивної рефлексії такого поєднання, оскільки зазначені зв'язки на емпіричному рівні ще валідно не доведені.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Справедливість як феномен та суспільна категорія з давніх часів приваблювала увагу дослідників (Геракліт, Сократ, Платон, Арістотель, Конфуцій, А.Аврелій, Т.Аквінський Т.Гоббс, Ж.-Ж.Руссо, Дж.Локк, Г.Гегель та ін.) [2; 5–10; 13]. Наприклад, А.Аврелій поділяв думку Платона, згідно з якою справедливість є благом, що функціонально «надає кожному те, що йому належить» [1, с. 325].

Т. Аквінський походив із постулатів Арістотеля, що є два види справедливості: розподільча (надання благ відповідно до заслуг кожного) та зрівняльна (вирівнювання нерівності з урахуванням обставин і життєвої ситуації). А на рівні держави виразом справедливості є чинні закони [1].

Водночас у Т. Гоббса справедливість була мірою взятих громадянами на себе зобов'язань [13]. Ж.-Ж. Руссо справедливість розглядав як необхідну умову суспільного договору [9]. Дж. Локк уважав, що справедливість є способом захистити власність [7].

Проте й натеper ми ще не маємо загально-прийнятого визначення цього людського феномену. В етимологічному сенсі поняття «справедливість» відбивається від слова «право» (з латин. *justitia* – справедливість та *jus* – право) та є його похідним. На думку І. В. Сумченко латинські терміни *justice* або *justitia*, зі спільним коренем *jus* тлумачиться як об'єднання людей за допомогою адекватного ставлення одне до одного. А один й той же самий корінь *jus*, що є в терміні *justice*, в англійській мові означає «інтегруватися» або «об'єднуватися» [11]. Тобто справедливість можна розуміти як регулятор взаємодії певного об'єднання людей, які адекватно ставляться одне до одного.

Водночас справедливість часто розглядають як тожність доброчесності, милосердя, щедрості, чесності тощо. Наприклад, американський філософ Дж. Роулз зазначав, що «особистість несправедлива настільки, наскільки її характер та схильності зумовлюють її до таких дій» [15, с. 65].

На думку науковця, справедливість ґрунтується на двох принципах:

1) кожна людина, яка бере участь у діяльності будь-якого суспільного інституту або перебуває під його впливом, має право на найбільшу свободу, що сумісна з аналогічною свободою інших;

2) соціальна та економічна нерівності припускаються тільки тоді, коли очікується, що вони будуть корисні для всіх та за умови, що суспільне положення й ті посади, з якими вони пов'язані або з яких вони походять, досяжні для всіх членів суспільства.

Ці принципи реалізуються у вигляді трьох ідей: свободи, рівності та винагороди за діяльність заради загального блага.

Водночас Роулз розглядав поняття справедливості як чесність [15]. А, як відомо, чесність є однією з головних чеснот людини. Проте для науковця чесність у контексті порівняння її з проявами справедливості є віддзеркаленням загальної системи моралі, що превалює в суспільних практиках (інститутах). Проте варто звернути увагу на те, що для Роулза людина, моральні судження якої завжди збігаються з її інтересами, може бути запідозрена в абсолютній аморальності, нечесності, а отже, є такою, що вчиняє несправедливо.

У дослідження американських учених з Каліфорнійського університету з'ясовано, що реакції на справедливість «вмонтовані» в мозок людей, і це

узгоджується з уявленнями про те, що справедливе ставлення задовольняє їхні базові потреби [12].

Справедливість або несправедливість стають явними під час ставлення людей до інших у процесі розподілу ресурсів, використання процедури щодо ухвалення рішень, ставлення одне до одного, дотримання соціальних норм та їх порушення тощо.

Справедливість виникає в різних сферах людського буття та відіграє значну роль у спричиненні та вирішенні різних міжособистісних, групових і соціальних конфліктів. Вона є одним зі способів незалежного дослідження правди та людських чеснот. Так, у залі суду ми спостерігаємо процес щодо справедливого винесення судового рішення, а в експериментальній лабораторії – щодо підтвердження або спростування висунутих гіпотез чи наявних концептуальних положень щодо певного явища або проявів різної вимірності (фізичної, хімічної, фізіологічної, психічної тощо).

Натеper є кілька загальних теоретичних підходів щодо вивчення феномену справедливості. Так, згідно з функціональним підходом (Lind, Tyler) норми справедливості є необхідним для соціальних груп стримувальним чинником, що дає змогу індивіду ототожнювати себе із соціальною групою, не випробовуючи страху перед негативними наслідками такої ідентифікації для його особистості [4].

Партикулярна концепція справедливості (Dien, Wheeler) стверджує про вирішальну роль культури в тому, що люди вважають справедливим або несправедливим. Так, зазначається, що індивідуалістичні культури (Західний Світ) більше, ніж колективістські (Світ Сходу), схильні розглядати принципи справедливості як універсальні та використовувати їх незалежно від границь групи, до якої вони належать [14].

Показова в цьому сенсі двоступенева модель щодо розуміння справедливості, яка розводить абстрактні принципи справедливості та установки, що зв'язують ці принципи з певними соціальними ситуаціями (див. рис. 1).

Індивіди діють на підставі оцінки соціальної ситуації, що дає їм змогу визначати чинні принципи справедливості. Загальні принципи справедливості є в усіх спільнотах, але критерії їх застосування відрізняються на підставі парціальних ознак. Саме певний тип соціокультурного простору впливає на інтерпретацію соціальної ситуації, на вибір принципів справедливості та критерії їх застосування.

Виокремлюють три основні види справедливості: розподілу, процесуальну та каральну [4]. Перший вид справедливості пов'язаний з розподілом результатів праці, за який усі працівники повинні отримувати стільки, скільки вони вклали в її результати. Другий – це справедливість процедури ухвалення рішень. Третій передбачає справедливе визначення покарання, що заслуговує порушник чинних соціальних норм.



Рис. 1. Двоступенева модель розуміння справедливості
(за Matsumoto, Juang, 2004)

Водночас у ситуації, у якій натеper перебувають Україна та російські загарбники, важко визначити, що може їх об'єднувати в досягненні справедливого миру. Ми взагалі вважаємо, що справедливість як об'єктивного феномену не існує, а те, що ми видаємо за справедливість, є екстраполяцією суб'єктивного розуміння того, що з нею пов'язано. Наприклад, чесність, порозуміння або довіра.

На суб'єктивному рівні люди розуміють справедливе як таке, що не порушує їхні права, честь, гідність та можливості самореалізації. Але така справедливість закінчується там, де вона стикається зі справедливістю іншого. Те саме відбувається із соціальними групами, але з більшою амплітудою прояву. Тож, якщо казати про досягнення справедливості у відносинах України та росії, ми повинні визнати, що її не може бути, оскільки дуже різних інтересів дотримуються й кожна зі сторін розуміє справедливий результат війни по-своєму. При цьому росія порушила низку міжнародних законів і вважає, що з її боку це було справедливо. Водночас Україна намагається дотримуватися таких законів, але не може поновити справедливість будь-яким законним способом, оскільки російська навала виявилася абсолютно безмежною. Злочини, що вчиняють російські військові та військово-політичне керівництво російської федерації, вражають світову спільноту своїм відвертим цинізмом та абсолютною жорстокістю.

Звісно, там, де діє право сильного, справедливим виявляється все, що ґрунтується на насиллі. Тож, щоб установити справедливий мир, позиції України та росії повинні бути приблизно однаковими. За таких умов навіть втрати не будуть сприйматися як поразка або порушення «справедливого компромісу». Кожна зі сторін повинна

чимось поступитися, щоб дійти згоди та поновити стан миру.

Проте в реальній площині ми спостерігаємо драматичні події, коли насильник продовжує зневажати жертву, а дехто зі сторонніх спостерігачів вважає, що мир може бути поновлений через жертви. І це може розглядатися як справедливе, оскільки інакше жертва понесе ще більші втрати.

Якщо розглядати такі події на рівні когнітивних проявів, без емоційного фарбування, то виявляється, що це цілком логічно. Ослаблена жертва, яка дедалі більше втрачає спроможність до супротиву, врешті, буде приречена до абсолютної поразки. Насильник має можливість поновлення власних ресурсів, а отже, його тиск буде тільки посилюватися.

Водночас когнітивна рефлексія того, що відбувається, не може бути цілком позбавлена афективного сприйняття. Тому емоції часто не сприяють розумінню того, що насправді відбувається й тим паче що може статися, якщо ухвалювати емоційні рішення.

Тож справедливість, з одного боку, розглядається як функціональний критерій визначення обов'язкового та потрібного (основні принципи справедливості кодифікуються як обов'язкові норми в усіх спільнотах), а з іншого – як вияв Іп-культури, притаманної певним суспільствам. Проте ми пропонуємо подивитися на феномен справедливості саме крізь призму проявів людських образ.

Виклад основного матеріалу дослідження. Ствердно, емоція образи поєднана з феноменом справедливості на рівні зумовлення, регуляції та утискання. При цьому образу ми розглядаємо як складний, багатоаспектний феномен, із різноманіт-

тям форм її проявів, що безпосередньо залежать від функціонального стану людини, її емоційного настрою, загального рівня культури та ступеню її соціальної зрілості [3]. Найбільш схильними до образ є діти та люди похилого віку, а сама образа може бути щирою або вдаваною, слугувати інструментом маніпуляції іншими. Взагалі, образа – це емоційна реакція соціально незрілих індивідів, які мають високий рівень інфантильності та схильних до підвищеної невротизації.

З'ясовано, що образа «вбирає» всі інші негативні емоції (гнів, обурення, огиду, презирство, сорому та провини). А відчуття порушеної справедливості супроводжується саме сплеском негативних емоційних проявів, що зв'язані в один вузол. Але ми наголошуємо, що саме образа з'являється першою та «витягує на поверхню» інші емоційні прояви.

Образа не тільки є похідною порушеної справедливості, а виявляється певним регулятором того, наскільки для суб'єкта факт її порушення є релевантним. Наприклад, на міжособистісному рівні нещирість партнера може викликати в нас слабкі прояви образи, що не супроводжуються гнівом або обуренням. Проте, якщо ми стикаємося зі зрадою, образа «тягне за собою» не тільки ці емоції, а й огиду та презирство.

Під час емпіричного вивчення проявів образи в представників із різних соціальних груп (за віковим і гендерним розподілом) ми з'ясували, що реципієнти пояснювали власні інсталяції образ через нібито несправедливе ставлення до них з боку інших, несправедливого позбавлення можливості задовольнити особисті інтереси або отримати певні ресурси [3].

Наприклад, приниження, знецінювання, ігнорування були основними причинами образ жінок. Зневага, приниження, осоромлення, критика –

образи чоловіків. Позбавлення можливості мати певну речі або автономії – образи підлітків та юнаків. Результати емпіричних вимірів представлено в табл. 1.

Проте амплітуда проявів образ та емоцій, що їх супроводжують, значно залежать від психологічних властивостей та якостей індивідів. Наприклад, від темпераменту й акцентованих рис характеру особистості [3].

Показовим є те, що найбільш амплітудними є образи, що стосуються порушеної справедливості в особистісному вимірі. Саме вони «тягнуть» за собою весь пул негативних емоцій – гнів, обурення, огиду, презирство, сором і страх. Порушена справедливість щодо інтересів і переваг переважно забарвлює образу такими емоціями, як засмучення, дратівливість та розчарування.

Якщо розглядати прояви образ у площині драматичних подій сьогодення, то ми можемо визначити такі інваріанти. Серед тих громадян України, які сприймають військову агресію росії як особисте кривдження, образа має найбільшу амплітуду прояву, що супроводжується сильними емоціями гніву, обурення, презирства та огиди. Саме сприйняття агресії на рівні порушеної справедливості в особистісному вимірі робить це можливим. Водночас сприйняття російської агресії на рівні порушеної справедливості щодо зневажання міжнародного права та державного суверенітету фокусує образу як емоційний центр розчарування, дратівливості та засмучення.

Варто зазначити, що основним маркером, за допомогою якого можна з'ясувати такі прояви образ, є питання: «Чи можливе прощення росіян за розв'язану ними війну проти українців?». Респонденти, які сприймають військову агресію росії проти України як особисте кривдження, у 100% відповідають – «Ні». Натомість респонденти, які

Таблиця 1

Результати емпіричних вимірів щодо прояву образ випробуваних на порушену уявну справедливість (rs)

Інсталяції образи на порушену уявну справедливість	Групи випробуваних (N = 187)			
	Жінки	Чоловіки	Підлітки	Юнаки
Особистісний вимір				
Зневажання	0,137**	0,237*	0,211*	0,147**
Знецінення	0,267*	0,123**	0,211*	0,063
Ігнорування	0,143**	-0,118	-0,021	0,103
Осоромлення	0,139**	0,112	0,219*	0,203*
Виміри інтересів і переваг				
Матеріальний статус	0,169*	0,264*	0,121**	0,133**
Соціальний статус	0,181*	0,222*	0,101	0,117
Соціальні ролі	0,123**	0,212**	–	–
Професійні компетентності	0,156*	0,264*	–	–
Демографічний вимір				
Вік	0,212*	-0,057	0,117	0,109
Стать	0,237*	0,097	0,190*	0,176*
Професія	0,143*	0,168*	–	–
Етнічна належність	0,107	0,119**	–	-

Примітка: * $p \leq 0,01$; ** $p \leq 0,05$

сприймають війну як порушену справедливість щодо інтересів і переваг, у 68,7 % відповідають «Так». А з певними застереженнями (наприклад, через кілька років або через одне покоління) їх кількість зростає майже до 80 %.

Тож емоція образи є своєрідним психологічним маркером феномену справедливості, а тому поновлення останньої неможливе, якщо образа залишається актуальною, а шлях до примирення та прощення непройденим.

Висновки та перспективи подальших наукових пошуків. Ми розглядаємо прояви індивідуальних образ як емоційні маркери або реакції на порушений баланс умов, щодо задоволення індивідами потреби в самоповазі, самоствердженні, самореалізації тощо. Справедливість – це феномен суб'єктивної вимірності, відчуття індивідом певного балансу щодо власної спроможності повноцінного існування. На груповому та суспільному рівнях справедливість віддзеркалюється в нормах, законах, регламентах тощо, що спрямовані на узгодження суб'єктивних справедливостей їхніх членів, з метою встановлення певної гармонії існування. За умови її порушення виникає емоція образи та неприємне її відчуття, що стає причиною конфліктів різної амплітуди складності.

Найбільш амплітудні образи – це ті, що стосуються порушеної справедливості в особистісному вимірі, що супроводжуються такими негативними емоціями, як гнів, обурення, огида, презирство, сором і страх. Образи, що відбивають порушення справедливості щодо інтересів і переваг, які супроводжуються емоціями засмучення, дратівливості та розчарування виявляють більшу керованість, що зумовлює спроможність ображеного шукати примирення та прощення кривдника в майбутньому. Проте останнє ще потребує свого додаткового вивчення та емпіричного з'ясування.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Аквінський Т. Коментарі до Аристотелевої «Політики». Київ : Основи, 2003.
2. Аристотель. Нікомахова етика / пер. з давньогрек. Київ : Аквілон-Плюс, 2002. 480 с.
3. Гарькавець С.О., Яковенко С.І. Методики дослідження образи: науково-методичний посібник з «Психодіагностики». Сєверодонецьк : Вид-во «Петіт», 2017. 68 с.
4. Гьофе О. Справедливість і субсидарність. Київ : Альтерпрес, 2004. 194 с.
5. Гегель Г.В. Феноменологія духу. Київ : Основи, 2004.
6. Костіна Т., Булах І. Поняття справедливості та його значення для гендерної психології. *Науковий часопис Національного педагогічного університету ім. М.П.Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки*. Вип. 12(57). 2020. С. 65–78.
7. Лок Дж. Два трактати про правління / пер. з англ. Павло Содомора. Київ : Наш Формат, 2020. 312 с.
8. Платон. Держава. Київ : Либідь, 2000.
9. Руссо Ж-Ж. Вибрані твори. Бібліотека класичної світової наукової думки. Харків : Фоліо, 2018. 603 с.
10. Сидоренко І. Історичні інтерпретації принципу справедливості. *Культура і сучасність*, 2014. № 5. С. 8–12.
11. Сумченко І.В. Філософські концепції справедливості: особливості інтерпретації. *Філософія і політологія в контексті сучасної культури*. 2012. № 4(2). С. 212–218.
12. Gollwitzer M., van Prooijen JW. Psychology of Justice. In: Sabbagh C., Schmitt M. (eds). *Hand of Social Justice Theory and Research*. NY.: Springer New York LLC, 2016. https://doi.org/10.1007/978-1-4939-3216-0_4
13. Hobbes Th. *Leviathan*. Oxford University Press, Penguin, 2017. 688 p.
14. Matsumoto D., Juang L. *Culture and psychology* (3rd ed.). Wadsworth / Thomson Learning, 2004. 532 p.
15. Rawls J.A. *Theory of Justice*. Cambridge: Mass, 1971. 366 p.

САМОІЗОЛЯЦІЯ ЯК ПСИХОТРАВМУЮЧИЙ ФАКТОР СОЦІАЛЬНОГО ВПЛИВУ НА МЕНТАЛЬНУ СФЕРУ ЛЮДИНИ

SELF-ISOLATION AS A PSYCHOTRAUMATIC FACTOR OF SOCIAL INFLUENCE ON THE MENTAL SPHERE OF A PERSON

Самоізоляція являє собою значний стресовий фактор, здатний спричинити низку психологічних ускладнень, включаючи депресію, тривожність, відчуження, погіршення когнітивних здібностей і зміни емоційного стану. Людська істота, по суті, соціальна, і її добробут прямо пов'язаний зі збереженням соціальних контактів і міжлюдським спілкуванням. Коли ці зв'язки порушуються або обмежуються, виникає спектр психоемоційних розладів, які суттєво впливають на загальний стан психічного здоров'я. Утрата регулярного контакту з іншими, обмежені можливості для активної соціальної взаємодії та збільшення часу наодинці сприяють появі почуття самотності й безпорадності, що, у свою чергу, може призвести до розвитку депресивних і тривожних станів.

Соціальні чинники, що зумовлюють виникнення проблем із психікою під час самоізоляції, відіграють важливу роль. До них належить відсутність безпосередньої соціальної підтримки, обмежені можливості для вираження емоцій через спілкування, а також постійне соціальне напруження, спричинене соціальними мережами та їхнім впливом на самооцінку. Відсутність контактів з іншими людьми та зменшення соціальних взаємодій також призводять до суттєвого погіршення соціальних навичок, що ускладнює адаптацію в суспільстві.

У статті розглянуто ключові психологічні наслідки тривалої самоізоляції, такі як тривога, депресія, агресія, зниження самооцінки, а також погіршення когнітивних функцій, що є результатом браку соціальних контактів. Водночас підкреслюється важливість надання психологічної підтримки тим, хто перебуває в подібних умовах. Запропоновано способи подолання цих негативних наслідків включно з когнітивно-поведінковою терапією, арт-терапією, фізичною активністю, практиками усвідомленості й соціальною взаємодією. Окремо наголошується, що фізична активність і соціальні взаємодії навіть у віддаленому форматі здатні значно покращити емоційний стан, стимулюючи вироблення ендорфінів і допомагаючи підтримувати позитивне сприйняття себе й навколишнього світу.

Ключовим аспектом є підтримка соціальних зв'язків навіть в умовах ізоляції, що є важливим для відновлення психічного здоров'я. Завдяки сучасним технологіям, онлайн-спілкуванню й соціальним мережам можна зберігати активні зв'язки з близькими, родиною та іншими людьми, що допомагає зменшити відчуття самотності й відчуження. Практики усвідомленості й психологічні інтервенції можуть допомогти людині зберегти емоційну стабільність, навіть за відсутності фізичного контакту з оточенням. Наводяться конкретні стратегії підтримки психічного здоров'я, які здатні допомогти людям упоратися з негативним впливом самоізоляції й повернутися до повноцінного соціального життя.

Ключові слова: самоізоляція, психічне здоров'я, соціальна ізоляція, психологічна під-

тримка, депресія, тривожність, соціальні чинники, когнітивно-поведінкова терапія, арт-терапія, усвідомленість, фізична активність.

Self-isolation is a significant stressor that can lead to a wide range of psychological problems, including depression, anxiety, social isolation, cognitive impairments, and emotional disturbances. Humans are social creatures, and their well-being is directly dependent on maintaining social connections and interpersonal communication. When these connections are disrupted or limited, a range of emotional and psychological issues arises, significantly impacting overall mental health. The loss of constant contact with others, limited opportunities for social interaction, and increased time spent alone contribute to feelings of loneliness and helplessness, which can lead to the development of depressive and anxiety disorders.

Social factors that contribute to the development of psychological problems during self-isolation are particularly significant. These include the lack of direct social support, limited opportunities for emotional expression through communication, and the social pressure caused by the impact of social media on self-esteem. The absence of contact with others and the reduction in social interactions also result in significant impairments in social skills, making it more difficult to adapt to society.

This article explores the main psychological consequences of prolonged self-isolation, such as anxiety, depression, aggression, low self-esteem, and cognitive impairments due to the lack of social connections. It also highlights the importance of providing psychological support to those experiencing such conditions. Effective methods for overcoming these negative effects are proposed, including cognitive-behavioral therapy, art therapy, physical activity, mindfulness practices, and social interaction. It is emphasized that physical activity and social interactions, even in a remote format, can significantly improve emotional well-being, as they stimulate the production of endorphins and help maintain a positive outlook on oneself and the world.

The key aspect is maintaining social connections, even in isolation, which is an important element in restoring mental health. Thanks to technology, online communication, and social networks, people can keep active connections with friends, family, and others, helping to reduce feelings of loneliness and isolation. Mindfulness practices and psychological interventions can help individuals maintain emotional balance, even without physical contact with their surroundings. The article provides detailed strategies for supporting mental health, which can help individuals overcome the negative effects of self-isolation and return to a full social life.

Key words: self-isolation, mental health, social isolation, psychological support, depression, anxiety, social factors, cognitive-behavioral therapy, art therapy, mindfulness, physical activity.

УДК 159.9.07-022.326.5

DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2025.71.51>

Каретна О. О.

к.політ.н., доцент,
доцент кафедри соціології
Національний університет «Одеська
юридична академія»

Ташматов В. А.

к.психол.н., доцент,
доцент кафедри психології
Національний університет «Одеська
юридична академія»

Лагунова Я. В.

студент
Національний університет «Одеська
юридична академія»

У сучасному світі самоізоляція стала частиною реальності багатьох, виклик якої зумовлено різними факторами: пандеміями, соціально-економічними труднощами, воєнними конфліктами або особистими обставинами. Незалежно від причин, тривале перебування в ізоляції значно впливає на психіку людини, змінюючи її емоційний стан, підвищуючи рівень тривожності, руйнуючи соціальні зв'язки та впливаючи на загальне самопочуття.

Актуальність дослідження полягає в тому, що наслідки соціальної ізоляції можуть бути не просто серйозними, а й тривалими. Депресія, тривожні розлади, емоційне виснаження, порушення когнітивних функцій – це лише кілька можливих наслідків відсутності соціальних контактів та активності.

Метою статті є аналіз основних психологічних наслідків тривалої самоізоляції й розроблення ефективних методів психологічної підтримки, які дадуть змогу зменшити негативний вплив ізоляції на емоційний стан людини.

Самоізоляція стала значущим фактором сучасного стресу, а її вплив на психічне здоров'я вивчається вже тривалий час. Людина – це соціальна істота, яка потребує постійного спілкування з іншими людьми для підтримки емоційної рівноваги. Відсутність регулярних міжособистісних контактів і соціальних зв'язків може призвести до серйозних психологічних проблем.

Психологічні дослідження демонструють, що люди, котрі тривалий час перебувають в ізоляції, часто стикаються з депресією, тривожністю й іншими психоемоційними розладами. Учені вважають, що соціальні фактори, такі як відсутність підтримки від близьких і відчуження, суттєво посилюють розвиток цих труднощів [3, с. 63].

Люди, які переживають тривалу ізоляцію, часто відчувають себе відокремленими від суспільства, що підвищує рівень тривожності й депресії. В умовах соціальної ізоляції посилюється відчуття безвиході, що впливає на психічне здоров'я. Саме тому так важливо застосовувати методи психологічної підтримки для зменшення цих негативних наслідків.

Відновлення емоційної рівноваги передбачає використання різних терапевтичних технік, таких як когнітивно-поведінкова терапія, арттерапія, фізична активність і практики усвідомленості. Проте важливою є також соціальна підтримка, яка дає людині змогу знову відчути себе частиною спільноти, що є ключовим для психічного благополуччя.

Для інтроверта самоізоляція – це «мрія», бо нема метушні та стрімкого плину буття. Людина – істота соціальна. Ми дорослішаємо, учимось, працюємо та будуємо життя серед інших. Спілкування надає нам підтримку, емоційну стабільність і відчуття безпеки. Але що трапляється, коли цей зв'язок переривається?

Самоізоляція – навіть якщо вона видається добровільною – впливає не лише на емоційний стан, а й на здатність взаємодіяти із соціумом. Утрата соціальних контактів і відсутність підтримки

здатні призвести до серйозних наслідків для ментального здоров'я. Соціальні чинники, які можуть погіршити наш стан:

- Утрата соціальної підтримки. Друзі та близькі – наш емоційний ресурс. Без цього ресурсу зростає рівень стресу та тривожності.
- Зменшення живого спілкування. Листування в месенджерах не замінює звичайну бесіду, де важливі міміка, жести й інтонація. Без цього ми відчуваємо самотність навіть у колі людей.
- Страх повернення в соціум. Довга ізоляція знижує навички взаємодії. Людина може відчувати дискомфорт у великих компаніях чи під час особистих розмов.
- Економічні труднощі. Якщо ізоляція пов'язана з утратою роботи, це породжує додатковий фінансовий стрес, який впливає на самооцінку й загальний стан.
- Зміна суспільних норм. Люди після тривалого часу на самоті можуть ставати замкненішими чи навіть підозрілими до інших, що ускладнює налагодження контактів.

Ізоляція може спершу видаватися привабливою – тишею, у якій можна знайти спокій чи самотізнання. Однак насправді вона може призвести до відчуття безвиході. Без взаємодії з іншими людьми наш мозок починає зазнавати стресу, знижуючи рівень серотоніну – гормону щастя. Це може спричинити депресію, тривожність і навіть фізичні проблеми, такі як порушення сну або імунної системи.

Важливо пам'ятати: вихід із самоізоляції – це не тільки повернення до активного життя, а й відновлення втрачених зв'язків. Спілкування – це не просто розкіш, а життєва потреба. Ми не створені для того, аби залишатися на самоті.

Відтак важливо відновлювати соціальні зв'язки та знаходити способи підтримки навіть після тривалого періоду ізоляції. Це дає змогу не лише відновити психічне здоров'я, а й створити умови для повноцінного розвитку у суспільстві [2, с. 58].

Людина – це соціальна істота, і відсутність регулярної міжособистісної взаємодії здатна мати вагомий наслідок для її психологічного стану. Самоізоляція може викликати такі явища:

1. Зниження соціальної активності. Люди, котрі тривалий час перебувають в ізоляції, здатні втратити соціальні навички, що ускладнює їхнє повернення до активного життя.
2. Деформація соціальної ідентичності. Відсутність контактів може змінювати уявлення про себе та свою роль у соціумі.
3. Формування соціофобії. В окремих людей виникає страх взаємодії з іншими після тривалого перебування на самоті.
4. Зниження рівня довіри. Люди, котрі довгий час перебували в ізоляції, здатні стати підозрілими й настороженішими в соціальній взаємодії. Згідно з дослідженнями Американської психологічної асоціації, тривала самоізоляція є сильним стресовим фактором, що може призводити до таких порушень:

5. Депресія та апатія. Утрата соціальної взаємодії та відсутність стимулів призводять до зниження мотивації та відчуття безнадії.

6. Тривожні розлади. Нemoжливість контролювати ситуацію створює стан невизначеності, що викликає постійну тривогу.

7. Проблеми зі сном. Відсутність режиму дня й підвищений рівень стресу сприяють безсонню.

8. Зниження когнітивних функцій. Відсутність різноманітних подразників здатна призводити до погіршення пам'яті й концентрації уваги.

Для зменшення негативних наслідків ізоляції можна застосовувати різні психотерапевтичні методи й підходи:

- Когнітивно-поведінкова терапія. Допомагає змінити негативні мисленнєві установки, що виникають у період ізоляції.
- Арттерапія. Малювання, музика, танці сприяють самовираженню й емоційному відновленню.
- Групова терапія. Навіть онлайн-групи здатні допомогти зменшити відчуття самотності.

Для людей у самоізоляції важливо застосовувати такі щоденні практики:

1. Фізична активність. Регулярні прогулянки, йога, фітнес допомагають знижувати рівень стресу.
2. Чіткий розпорядок дня. Планування дня допомагає підтримувати стабільний емоційний стан.

3. Обмеження негативної інформації. Надмірний перегляд новин здатний підвищувати рівень тривоги.

4. Практики усвідомленості. Медитація, дихальні техніки допомагають зменшити стрес.

5. Підтримка соціальних зв'язків. Онлайн-спілкування допомагає відчути зв'язок з оточенням.

Під час самоізоляції чимало подружніх пар покращили свої стосунки, опрацювавши проблеми. Інші ж пари, навпаки, зрозуміли, що їх нічого не пов'язує зі своїм партнером, окрім деяких побутових турбот. І в одному, і в іншому випадку велика кількість пар зверталася по психологічну допомогу. Безсумнівно, одним із головних мінусів самоізоляції є різке скорочення громадських контактів. На тлі такого психологічного стану індивід може цілком перестати взаємодіяти з людьми, ігнорувати те, що відбувається навколо, і в підсумку зовсім абстрагуватися від суспільства [3, с. 84].

У період самоізоляції посилюється почуття самотності, а також може виникнути страх перед суспільством (людьми), що може призвести до проблем з адаптацією як в окремих особистостях, так і в соціальних груп.

Для інтроверта важливо спокійно зануритися у власний внутрішній світ та отримати від цього задоволення. Проте якщо такий спосіб життя триватиме надто довго, існує ризик, що психологічний стан почне перебудовуватися й у поведінці здатні проявитися злість та агресія.

Якщо ж інтроверт проводить самоізоляцію разом зі своїми домочадцями, йому важливо мати особистий простір, де він міг би побути наодинці

із самим собою. Екстраверти, навпаки, здатні відчувати гострий брак спілкування й самотність. Але в цьому випадку почуття самотності здатне полегшити Інтернет: спілкування за допомогою месенджерів, дзвінки по відеозв'язку з друзями чи родичами. Проте самотність, із якою вони можуть зіткнутися, здатна спричинити невластиву їм замкнутість і песимістичність [1, с. 11].

Самотність або групова ізоляція є потужними психогенними чинниками, що мають свою специфіку й породжують різні психічні феномени. Проте в екологічно замкнених технічних системах і незвичних умовах існування на людину, незалежно від того перебуває вона на самоті чи в груповій ізоляції, впливають такі психогенні чинники, як монотонність, порушення біоритму, змінена інформаційна структура, обмеження інформації, загроза для життя. Будь-який із перерахованих моментів, створюючи емоційну напруженість, здатен викликати різноманітні незвичайні психологічні стани, а в деяких випадках – неврози й реактивні психози. Соціальна ізоляція може бути одиничною та груповою. Особливо чутливі до цього чинника жінки. Якщо люди змушені постійно перебувати на очах один в одного тривалий час, це стає причиною виникнення великого емоційного напруження. Відсутність можливості побути наодинці із собою вимагає підвищеної зібраності й контролю своїх дій. Коли ж контроль слабшає, люди можуть переживати своєрідний комплекс фізичної та психічної відкритості, що викликає емоційну напруженість і конфліктність. Крім того, існує зворотна залежність між дистанцією спілкування й візуальним контактом. Якщо людина тривалий час перебуває на самоті, то вона «спілкується» з фотографіями близьких, із неживими предметами, починає «творити співрозмовника» [2, с. 58].

Виділення «партнера» для спілкування в умовах самотності – це захисна реакція в межах психологічної норми, але це явище є своєрідною моделлю роздвоєння особистості в умовах тривалої катастрофи.

Люди, які переживають ізоляцію, можуть зіткнутися з труднощами повернення до звичного життя, часто відчуваючи симптоми посттравматичного стресового розладу. З часом ізоляція здатна стати звичним станом, а повернення до нормального життя – справжнім шоком. Ми підготували декілька корисних порад, що допоможуть стабілізувати психоемоційний стан і покращити атмосферу в родині. Головне – це дії, спрямовані на відновлення соціальних зв'язків або пошук нових.

Передусім варто бути обережними щодо якості й обсягу інформації, яку споживає ваш мозок. Сучасний інформаційний простір переповнений повідомленнями, що підвищують рівень тривожності. Це стосується не лише офіційних ЗМІ, а й коментарів і постів у соціальних мережах від друзів.

Негативні прояви соціальних мереж здатні істотно впливати на психологічний та емоційний

стан людей. Розповсюдження неправдивої інформації в умовах пандемії може погіршити проблеми з ментальним здоров'ям. Отже, важливо фільтрувати інформацію, особливо під час карантину, коли безперервний доступ до новин через відсутність звичного ритму життя. Достатньо мати одне або два перевірені джерела новин про важливі події; щоденне читання новин не є обов'язковим, адже найважливіше ви все одно дізнаєтеся [3, с. 24].

Наступний крок – це інвентаризація. Занотуйте все, що викликає у вас невдоволення чи дискомфорт, а також те, чого вам бракує в житті. Якщо відчуваєте брак спілкування з людьми або незадоволені своїм помешканням, запишіть це й подумайте, що можна змінити. Проаналізувавши власний список, почніть наповнювати життя новими справами, як-от: онлайн-дзвінки з друзями, участь в онлайн-курсах чи заняття спортом удома.

Не менш важливо створити перелік наявних ресурсів. Це можуть бути фінансові заощадження, доступ до інтернету, служби доставки продуктів або розуміння, що ваші близькі здорові. Ці ресурси, яким часто не надаємо значення, можуть стати значною емоційною підтримкою у важкі часи. Крім того, складіть список внутрішніх ресурсів – ваших сильних сторін і досягнень. Це може бути ваша стійкість, сила характеру, здібності як батька чи матері або успіхи в професійній діяльності.

Важливо навчитися проживати власні емоції, а не пригнічувати їх. Нас не вчили звертати увагу на свої почуття, тому часто в негативних ситуаціях ми не розуміємо, що саме відчуваємо. Називаючи свої емоції – «я засмучений», «я злий», «мені сумно», ми можемо краще зрозуміти себе та знайти рішення. Звертайте увагу на свої емоції й спостерігайте за тим, як тіло реагує на них. Це допоможе вчасно помічати зміни у власному стані. Якщо тривалий час ігнорувати власні почуття, це може призвести до фізичних недуг. Під час самоізоляції може бути корисним вести щоденник, записуючи переживання, емоції та думки. Займайтеся тим, що приносить задоволення, і практикуйте вдячність, щодня записуючи, за що ви вдячні. Також не забувайте про фізичну активність і тілесні практики, які допоможуть коригувати ваш емоційний стан [1, с. 10].

Турбота про фізичне здоров'я. Фізичний стан має велике значення, особливо в стресових умовах. Якщо обмежені в можливостях пересування, не варто панікувати: організуйте тренування вдома, навіть якщо це будуть прості вправи. Залучіть до цього процесу всю родину. Чимало фітнес-тренерів пропонують онлайн-заняття, а на YouTube знайдете безліч варіантів фізичних вправ різної інтенсивності і тривалості. Фізична активність добре поєднується зі здоровим харчуванням і якісним сном [4, с. 6].

Планування свого дня. Для відчуття контролю над ситуацією важливо мати чіткий розпорядок дня, особливо в умовах невизначеності. Складіть перелік справ, визначте пріоритети й намагайтеся

їх дотримуватися, але не будьте занадто суворими до себе.

Якщо виникло бажання відволіктися від плану, не бійтеся цього: іноді варто дозволити собі пропустити справи через брак внутрішніх ресурсів. Надмірна вимогливість може позбавити вас позитивних емоцій, тому важливо знайти баланс і бути чутливим до своїх потреб, особливо в кризові часи.

Налаштуйте режим під себе. Щоб не перетворити карантин на одноманітний день, адаптуйте свій графік під власні потреби. Це унікальний час, коли можна дозволити собі більше свободи. Спіть стільки, скільки хочете, дивіться фільми без обмежень, головне, не будьте надмірно вимогливими до себе та прислухайтеся до свого організму. Для когось підходить суворий графік, а інші надають перевагу вільному режиму.

Підтримуйте родинні стосунки. Коли вся родина проводить час удома, це чудова нагода створити нові родинні традиції. Запровадьте вечори подяки, переглядайте фільми разом, готуйте улюблені страви, вигадуйте домашні квести, грайте в настільні ігри і просто спілкуйтеся. Це допоможе зміцнити зв'язки й покращити взаєморозуміння [3, с. 12].

Не замикайтеся в собі. Сьогодні існує безліч можливостей для спілкування онлайн: працюйте, навчайтеся, займайтеся спортом. Використовуйте цей час для контакту з людьми ззовні, адже спілкування під час ізоляції – це важливий ресурс. Хоча це не замінить живого спілкування, можна відновити зв'язки зі старими друзями, зателефонувати родичам або організувати зустрічі через відеозв'язок. Пам'ятайте, що всі ми опинилися в схожій ситуації, і підтримка одне одного є вкрай важливою.

Перегляньте власний підхід до фінансів. Багато хто, проходячи крізь карантин, зіштовхнувся зі скороченням прибутків або навіть утратою робочих місць, що викликає занепокоєння. Але криза здатна стати поштовхом до змін. Розгляньте варіанти освоєння нових професій, дізнайтеся про можливості дистанційної роботи, інвестуйте в підвищення кваліфікації чи перетворіть улюблене хобі на джерело доходу.

Після завершення карантину дехто навіть відкрив власний бізнес чи знайшов нову роботу. Не забувайте виділити час для вивчення доступних можливостей: переглядайте тематичні відео, читайте статті, консультуйтеся з навколишніми або звертайтеся до фінансових консультантів.

У часи економії ті, хто веде бюджет сім'ї, почуваються впевненіше, тому ніколи не пізно почати цю практику.

Дихальні вправи. У стресових ситуаціях наш організм відчуває напруження, активізуючи симпатичну нервову систему. Щоб знизити рівень напруження, важливо залучити парасимпатичну нервову систему. Досягти цього можливо за допомогою дихання животом: «Сядьте зручно. Покладіть одну руку на живіт, а іншу – на груди. Від-

чуйте, як ви дихаєте. Зробіть глибокий вдих, щоб рука на животі піднялася. Почніть практикувати дихання животом. Використовуйте техніку дихання по квадрату: повільний глибокий вдих через ніс (4 секунди) – затримка дихання (4 секунди) – повільний видих через рот (4 секунди) – затримка (4 секунди). Повторюйте 4–5 разів».

«Безпечне місце». Прокинувшись зранку, виділіть приблизно 15 хвилин, щоб побути наодинці із собою. Заплющьте очі й уявіть місце, де вам комфортно та спокійно. Це може бути як вигадане, так і реальне місце, головне, щоб там не було сторонніх людей. Сядьте чи ляжте зручно, закрийте очі, розслабтеся й дихайте глибоко. Уявіть себе в цьому безпечному місці, зосередьтеся на його візуальних деталях, звуках, запахах і тактильних відчуттях. Зверніть увагу на відчуття спокою та розслабленості в тілі, на те, як сповільнюються ваші думки. Якщо навколишні звуки заважають, можете увімкнути музику та вдягнути навушники. Якщо у вас є проблеми зі сном, практикуйте цю вправу в ліжку перед сном [4 с. 41].

«Техніка простукування». Ця техніка базується на активації біологічно активних точок для самозаспокоєння й усунення нервового напруження. Легенько простукайте кінчиками пальців по певних акупунктурних точках, які розміщені на тілі вздовж меридіанів. Ця техніка добре працює для будь-якого виду емоційного стресу.

Систематичне використання технік стабілізації допоможе вам швидше справлятися з тривожними станами й заспокоювати емоції.

Якщо самотійно не вдається впоратися, не соромтеся звернутися за консультацією до психолога. Під час вибору фахівця звертайте увагу на його кваліфікацію та напрям роботи. Сьогодні найбільш ефективною методикою для роботи з три-

вожними станами є когнітивно-поведінкова терапія [1, с. 31].

Усі ми вперше переживаємо подібний досвід. У цій ситуації багато що залишається невідомим і викликає тривогу. Але життя триває, і кожна людина адаптується до нових умов по-своєму, застосовуючи свої унікальні внутрішні й зовнішні ресурси. Важливо шукати й використовувати те, що дає вам енергію та позитивні емоції, а також можливість відчувати себе й помічати потреби близьких.

Резюмуючи вищевикладене, ми можемо з упевненістю сказати, що тривала самоізоляція може суттєво впливати на психічне здоров'я, викликаючи депресію, тривожність, соціальну дезадаптацію. Проте застосування ефективних методів психологічної підтримки, таких як психотерапія, фізична активність, майндфулнес і соціальна взаємодія, допомагає мінімізувати ці наслідки.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Фурман А.В. Теоретична модель емпатійної взаємодії психолога з клієнтом. *Психологія і особистість*. 2022. № 2. С. 9–30.
2. Фурман А.В. Теоретична модель особистісного прийняття людини людиною. *Психологія і суспільство*. 2020. № 1. С. 56–77. DOI: <https://doi.org/10.35774/pis2020.01.056>
3. Чорний О.В. Управлінські підходи до формування суспільного благополуччя внаслідок пандемії COVID-19 в Україні: соціально-психологічні чинники охорони здоров'я. 2020. URL: http://www.pubadm.vernadskyjournals.in.ua/journals/2020/5_2020/13.pdf
4. Як ізоляція впливає на психологічне та фізичне здоров'я і як не збожеволіти сидючи вдома? *blog.imena.ua*. 2020. URL: <https://www.imena.ua/blog/how-is-isolation-affecting-health/>

АДАПТОВАНИЙ ДЛЯ ВЕТЕРАНІВ ПСИХОМЕТРИЧНИЙ ТЕСТ PCL-5 ДЛЯ ОЦІНЮВАННЯ ЗДАТНОСТІ ДО ПРОФЕСІЙНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ТА СОЦІАЛЬНОЇ АДАПТАЦІЇ

PCL-5 PSYCHOMETRIC TEST ADAPTED FOR VETERANS TO ASSESS THE ABILITY TO PROFESSIONAL REHABILITATION AND SOCIAL ADAPTATION

У статті зазначається, що небезпека діагнозу ПТСР полягає в тому, що стани, викликані цими розладами, можуть призвести до виникнення депресії, панічних атак, генералізованих тривожних розладів, залежностей, суїцидальної поведінки й агресивності. ПТСР – це тяжкий психічний стан, що виникає в результаті одиничних чи повторюваних травматичних подій. Також наголошується на тому, що вирішення проблеми оцінювання психічного стану ветеранів війни у науковому плані залишається недостатнім. Мета статті полягає в репрезентації змісту англomовного психометричного тесту PCL-5, адаптованого нами до використання його в умовах України для роботи психологів з колишніми військовослужбовцями й ветеранами війни; обґрунтуванні важливості використання цього тесту й демонстрації його практичного психодіагностичного значення для психологічної підтримки та професійної реабілітації захисників нашої країни. Зосереджується увага на важливості означеного тесту PCL-5 у діагностиці ПТСР, адже він дає змогу об'єктивно оцінити рівень вираженості симптомів, визначити наявні психологічні бар'єри у ветеранів у процесі реабілітації, підібрати індивідуальні методи психологічної підтримки й втручання, моніторити динаміку змін у процесі надання психологічної допомоги. Доводиться, що PCL-5, адаптований для ветеранів, є ефективним інструментом для оцінювання впливу дисфункціональних очікувань і симптомів ПТСР на процес професійної реабілітації ветеранів. Використання адаптованої версії PCL-5 дає змогу об'єктивно оцінити рівень прояву симптомів ПТСР, потребу в індивідуалізованих втручаннях і моніторити динаміку змін у процесі надання психологічної допомоги.

Упровадження цього тесту в роботу реабілітаційних центрів допоможе зменшити рівень дезадаптації ветеранів і покращити їхню професійну реабілітацію та соціальну інтеграцію.

Ключові слова: ПТСР, професійна реабілітація, ветерани, психодіагностика, адаптований PCL-5, адаптація, соціальна інтеграція.

The article notes that the danger of diagnosing PTSD lies in the fact that the conditions caused by these disorders can lead to depression, panic attacks, generalized anxiety disorders, addictions, suicidal behavior, and aggression. PTSD is a severe mental condition that occurs as a result of single or repeated traumatic events. It is also emphasized that the solution to the problem of assessing the mental state of war veterans scientific level remains insufficient. The purpose of the article is to represent the content of the English-language psychometric test PCL-5, adapted by us for use in the conditions of Ukraine for psychologists' work with former military personnel and war veterans; to substantiate the importance of using this test and to demonstrate its practical psychodiagnostic value for psychological support and professional rehabilitation of our country's defenders.

Attention is focused on the importance of the PCL-5 test in diagnosing PTSD, as it allows for objectively assessing the level of symptoms severity, identifying existing psychological barriers in veterans during the rehabilitation process, selecting individual methods of psychological support and intervention, and monitoring the dynamics of changes in the process of providing psychological assistance.

It is proved that the PCL-5, adapted for veterans, is an effective tool for assessing the impact of dysfunctional expectations and PTSD symptoms on the process of veterans' vocational rehabilitation. The use of the adapted version of the PCL-5 allows for an objective assessment of the level of manifestation of PTSD symptoms, helps to assess the need for individualized interventions and monitors the dynamics of changes in the process of providing psychological assistance.

The introduction of this test into the work of rehabilitation centres will help reduce the level of veterans' maladjustment and improve their professional rehabilitation and social integration.

Key words: PTSD, vocational rehabilitation, veterans, psychodiagnostics, adapted PCL-5, adaptation, social integration.

УДК 159.944.4-057.36:[364-786+364-787.522

DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2025.71.52>

Кобець І. В.

аспірантка

Університет Григорія Сковороди

в Переяславі

Актуальність дослідження. Зростання кількості ветеранів, які стикаються з посттравматичним стресовим розладом (далі – ПТСР), вимагає розроблення надійних методів і методик оцінювання їхнього стану. Відсутність своєчасної діагностики може призвести до соціальної ізоляції, труднощів у професійній адаптації та загострення психічних розладів.

ПТСР (анг. PTSD, Posttraumatic stress disorder) – це тяжкий психічний стан, що виникає в результаті одиничних чи повторюваних подій, які справляють надпотужний вплив на психіку індивіда. Тому травматичність подій тісно пов'язана з відчуттям власної

безпорадності через неможливість ефективно діяти в небезпечній ситуації. Особливою формою ПТСР вважається комплексний посттравматичний стресовий розлад (КПТСР або С-PTSD), який по-іншому номінують як комплексний травматичний розлад або складний посттравматичний стресовий розлад.

Такі розлади розвиваються в результаті тривалих повторюваних трав у ситуаціях, у яких у військових було дуже мало шансів (або взагалі їх не було) для того, аби перестати бути жертвою.

Форма тяжкості ПТСР значно варіюється. При легкій формі у військовослужбовців і ветеранів

може зберігатися здатність до гарного функціонального стану як у професійній сфері, так і в галузі міжособистісних відносин. У найбільш тяжких випадках вони здебільшого не здатні до нормального функціонування. Їхній стан має вигляд хронічного психічного розладу, інколи помилково діагностованого психіатрами як шизофренія. Але це помилковий діагноз.

Саме тому психологам і психіатрам потрібні надійні інструменти оцінювання психічних станів колишніх і чинних військовослужбовців, що дають змогу своєчасно розпізнати ступінь і форму тяжкості ПТСР і надати ефективну психологічну допомогу всім захисникам країни, хто її потребує. Проте сьогодні недостатньо нових надійних психодіагностичних інструментів для визначення ПТСР.

Які спеціальні опитувальники й тести можуть бути корисними для уточнення діагнозу й оцінювання інтенсивності симптомів ПТСР? Як ця проблематика представлена в сучасній психологічній науці?

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Незважаючи на актуалізацію проблематики своєчасної діагностики ПТСР у військовослужбовців і ветеранів війни та практичну її значущість в сучасних умовах України, а також на затребуваність психодіагностичних інструментів у психологів, які працюють із цією категорією населення, вирішення проблеми оцінювання психічного стану військових, які брали участь у військових діях, у науковому плані залишається недостатнім. Можна назвати лише окремі дослідження вітчизняних учених, які присвячені розробленню надійних методів і психодіагностичних методик оцінювання психічного стану ветеранів із симптомами ПТСР і шляхів їхньої психологічної реабілітації. Так, огляд психологічних механізмів подолання ПТСР у ветеранів ЗСУ здійснили Л.Пашко та Ю.Кравченко [2]. Проблеми повернення ветеранів АТО до професійного й соціального життя проаналізували В.Москаленко й В.Рибалко [1]. Питання адаптації ветеранів після війни досліджено С.Скворцовою й О.Гончаренко [3]. Однак у вітчизняній психології загалом бракує досліджень, спрямованих на розроблення оригінальних методик діагностики ПТСР у військовослужбовців і ветеранів у сучасних умовах ведення війни з її новими викликами, стратегіями й агресивними засобами, не баченими раніше. Вони призводять до жакливих наслідків фізичного та психічного стану учасників бойових дій, які або безпосередньо спостерігали поранення та смерть побратимів, або самі пережили тяжкі у фізичному і психологічному сенсі події, що спричинили психологічні травми.

У зарубіжній психології ця проблематика представлена офіційним посібником з діагностики ПТСР у США, що написаний з урахуванням сучасних критеріїв оцінювання стану ПТСР, – DSM-5. Цей посібник презентовано Американською психіатричною асоціацією у 2013 році [4]. Опис шкали PCL-5, її розроблення та практика застосування

в клінічній практиці представлено в публікації F. Weathers та ін. [5]. Практичні рекомендації щодо використання методики DSM-5 (PCL-5) у військових і цивільних популяціях надав національний центр для PTSD у 2022 році [7]. PCL-5 є міжнародно визнаними шкалами, які використовують у наукових дослідженнях і клінічній практиці.

Оригінальне дослідження, яке описує PTES, її теоретичне підґрунтя та психометричні характеристики, здійснено п'ятьма співавторами у складі P. Herzog, T. Kaiser, W. Rief, E.-L. Brakemeier і T. Kube [6].

Мета статті – репрезентувати зміст англомовного психометричного тесту PCL-5, адаптованого нами до використання його в умовах України для роботи психологів із колишніми військовослужбовцями й ветеранами війни; обґрунтувати важливість використання цього тесту та продемонструвати його практичне психодіагностичне значення для подальшої психологічної підтримки та професійної реабілітації захисників нашої країни.

Виклад основного матеріалу. Загальновідомо, що своєчасна психодіагностика з використанням надійного інструментарію – це фундамент, на якому тримається психологічна реабілітація та подальша професійна інтеграція колишніх військових. 95 % успіху у їхній соціальній адаптації залежить саме від коректної діагностики ступеня важкості ПТСР, адже саме правильно встановлений психологічний діагноз дає змогу віднайти психотерапевтичні, корекційні й реабілітаційні техніки для відновлення постраждалих унаслідок бойових дій.

У чому ж полягає ПТСР і який його вплив на ветеранів і військовослужбовців?

Як уже зазначалося, ПТСР – це психічний розлад, що виникає внаслідок переживання травмивних подій, таких як бойові дії, полон, поранення тощо.

Зазначимо, що ПТСР може виникнути в будь-якого військовослужбовця в будь-якому віці, однак у більшості з них після психотравмивних подій цей стан не розвивається. Ризик виникнення ПТСР залежить від кількох факторів, а саме: 1) тяжкості травми; 2) контексту ситуації військових дій; 3) біологічної (і зокрема генетичної) та психологічної схильності індивіда реагувати на травмивний вплив. Саме тому потрібна надійна діагностика, що дасть змогу своєчасно виявити групу характерних симптомів, що зазвичай більше ніж місяць зберігаються при ПТСР після психологічної травми. До цих симптомів належать такі:

- дисоціативні реакції й амнезія – відсутність спогадів про травмивні події;
- психопатологічні реперезивання того, що може активізувати спогади про травму;
- високий рівень тривожності.

Крім того, симптоми ПТСР включають таке:

1. *Повторне переживання травми* (флешбеки, нічні кошмари, нав'язливі спогади).
2. *Уникнення* (уникнення думок, ситуацій, людей, які нагадують про травму).

3. *Негативні зміни* в настрої та переконаннях (почуття провини, втрата інтересу до життя).

4. *Гіперактивність* (дратівливість, проблеми зі сном, труднощі з концентрацією).

Наявність у військовослужбовців і ветеранів цих симптомів ускладнює їхню професійну адаптацію, знижує мотивацію до праці та впливає на ефективність реабілітації.

Чому необхідна оперативна своєчасна психодіагностика? Потрібно пам'ятати, що ПТСР не лише призводить до погіршення фізичного здоров'я людини, а й дуже негативно впливає на функціонування мозку, нервової й ендокринної систем. Відбуваються зміни в обробці мозком отримуваної інформації, порушується її обробка, оскільки механізм запису травмивної інформації в пам'яті значно відрізняється від механізмів збереження інформації в звичайних умовах і при звичайних подіях. Як наслідок, навіть віддалені спогади травмивних подій (тригери) автоматично (на рівні умовного рефлексу) швидко викликають захисну реакцію всього організму. При цьому спостерігається повна відсутність як осмислення того, що відбувається на рівні свідомості, так і рефлексії над цією реакцією.

Найскладніший наслідок тригерів для психіки колишніх військовослужбовців надалі проявлятиметься в тому, що будь-яке повторювання переживання травмивного спогаду сприйматиметься як реальна небезпека, що має місце «тут і тепер», а не те, що було в минулому.

Через особливості збереження травмивної інформації в структурах мозку травмивні спогади проявляються мимовільно у формі репереживання або нічних кошмарів і не підлягають регулюванню чи зміненню навіть і в разі зусиль волі змусити себе перестати думати про ці події. У разі активації травмивного спогаду ветеран може знову відчувати страх так, якщо б йому, наприклад, загрожувала смерть. Отже, травмивні спогади не змінюються навіть і в разі надходження нової інформації й розуміння того, що він живий і перебуває поза небезпекою.

Значна небезпека діагнозу ПТСР полягає ще й у тому, що стани, викликані цими розладами, можуть призвести до виникнення депресії, панічних атак, генералізованих тривожних розладів, залежностей, суїцидальної поведінки, агресивності.

У процесі практичного застосування адаптованої шкали оцінювання ПТСР (PCL-5) у роботі з ветеранами потрібно знати, що ця шкала містить 20 питань, які оцінюють ступінь вираженості ПТСР за чотирма основними критеріями DSM-5 (Американська психіатрична асоціація, 2013).

У чому полягає її практична значущість? По-перше, вона використовується для скринінгу ПТСР у ветеранів. По-друге, ця шкала дає змогу оцінити, як ПТСР впливає на їхню здатність до професійної реабілітації та соціальної адаптації. По-третє, адаптована шкала допомагає визначити потребу в терапевтичному втручанні.

Загальний опис тесту. Адапована версія Шкали Оцінки ПТСР (PCL-5) призначена для оці-

нювання рівня симптомів ПТСР у ветеранів, які проходять професійну реабілітацію.

Мета використання тесту:

- визначити вираженість у ветеранів основних симптомів ПТСР;

- виявити, які саме прояви ПТСР у них негативно впливають на соціальну та професійну адаптацію;

- отримати інформацію для побудови подальших індивідуальних реабілітаційних стратегій психологічної допомоги.

Важливість означеного адаптованого психометричного тесту PCL-5 полягає в тому, що він відіграє ключову роль у діагностиці ПТСР, адже дає змогу вирішити таке:

- об'єктивно оцінити рівень вираженості симптомів обстежуваних респондентів;

- визначити наявні психологічні бар'єри у ветеранів у процесі реабілітації;

- підібрати індивідуальні методи психологічної підтримки й втручання;

- моніторити динаміку змін у процесі надання психологічної допомоги.

Інструкція для проходження тесту

Будь ласка, оцініть частоту появи кожного симптому за останній місяць за такою шкалою:

0 – узагалі не було;

1 – трохи турбувало;

2 – помірно турбувало;

3 – сильно турбувало;

4 – дуже сильно турбувало.

Основні підшкали й деталізовані запитання:

I. Нагадування про травму й повторне переживання подій (рекурентні спогади, флешбеки, нічні кошмари) – *підшкала B:*

1. Чи виникали у вас небажані й нав'язливі спогади про травмивні події, які було важко контролювати?

2. Чи снилися вам кошмари або тривожні сни, пов'язані з травмивним досвідом?

3. Чи виникало у вас відчуття, ніби подія відбувається знову (флешбеки)?

4. Чи відчували ви сильний емоційний дискомфорт, коли щось нагадувало вам про травму?

5. Чи мали ви фізичні реакції (прискорене серцебиття, пітливість, тремтіння) на нагадування про травмивні події?

II. Уникнення думок, почуттів або нагадувань про травмивну подію – *підшкала C:*

6. Чи намагалися ви уникати думок або почуттів, пов'язаних із травмивним досвідом?

7. Чи уникали ви людей, місць або ситуацій, які могли нагадати вам про травму?

8. Чи мали ви бажання ізолюватися від суспільства та близьких через страх спогадів?

9. Чи доводилося вам ігнорувати новини, фільми чи розмови, які можуть нагадати про бойовий досвід?

10. Чи виникали у вас труднощі з поверненням до звичного соціального або професійного середовища?

III. Негативні зміни в настрої та переконаннях після травматичного досвіду – *підшкала D*:

11. Чи почувалися ви емоційно відчуженим(ою) або ізольованим(ою) від інших людей?

12. Чи виникало у вас почуття провини або звинувачення себе в тому, що сталося?

13. Чи здається вам, що ви стали менш довіряти іншим людям?

14. Чи відчували ви тривалу втрату інтересу до діяльності, яка раніше приносила задоволення?

15. Чи мали ви постійне відчуття безнадії або думки про те, що майбутнє не має сенсу?

IV. Гіперактивність і підвищена збудливість у професійних і соціальних ситуаціях – *підшкала E*:

16. Чи помічали ви підвищену дратівливість або спалахи гніву, особливо в робочих ситуаціях?

17. Чи мали ви труднощі з концентрацією уваги на завданнях?

18. Чи спостерігали ви проблеми зі сном (безсоння або часті пробудження вночі)?

19. Чи були у вас підвищена пильність, відчуття загрози або необхідність завжди контролювати простір?

20. Чи відчували ви надмірну реакцію на гучні звуки, спонтанні рухи або несподівані події?

Інтерпретація результатів PCL-5

Шкала PCL-5, адаптована до роботи з ветеранами, оцінює рівень вираженості симптомів ПТСР, що можуть впливати на їхню професійну адаптацію. Загальний бал (0–80) формується шляхом підсумовування 20 пунктів, де ****більш високий бал**** свідчить про ****сильніші прояви ПТСР****.

Загальний бал (0–80) розраховується шляхом підсумовування всіх відповідей. Чим вищий бал, тим сильніше виражені симптоми ПТСР.

Діапазон оцінок і рівень ризику:

- 0–10 балів: низький рівень симптомів ПТСР, які не перешкоджають нормальному життю;
- 11–30 балів: помірні симптоми ПТСР, які можуть впливати на соціальну адаптацію, але контролювані;
- 31–50 балів: високий рівень ПТСР – значний вплив на повсякденне життя, роботу, реабілітацію;
- 51+ балів: критичний рівень ПТСР – необхідне комплексне лікування та психологічна підтримка.

Діагностичний поріг ПТСР за шкалою PCL-5 зазвичай становить 31–33 бали, проте для ветеранів важливо аналізувати окремі симптоми.

Додатковий аналіз підшкाल:

1) високі бали в підшкалі B (повторне переживання травми) – можуть вказувати на необхідність роботи над флешбеками і тригерами;

2) високі бали в підшкалі C (уникнення) – можуть свідчити про складнощі з відкритістю до терапії та соціальної взаємодії;

3) високі бали в підшкалі D (негативні переконання, ізоляція) – можуть свідчити про депресивні прояви й втрату мотивації;

4) високі бали в підшкалі E (гіперактивність, тривожність) – можуть свідчити про підвищений рівень стресу в робочих умовах.

Поріг діагностики ПТСР:

– 31–33 бали й більше: імовірний клінічний рівень ПТСР, який може впливати на реабілітацію;

– високі бали в підшкалі B (уникнення) можуть корелювати з низькою залученістю до реабілітаційних програм;

– високі бали в підшкалі D (гіперактивність і підвищена збудливість) можуть свідчити про труднощі в соціальних і робочих середовищах.

Гіпотеза H1. Якщо у ветерана високий бал PCL-5, це може свідчити про необхідність втручання, орієнтованого на зміну негативних очікувань.

Гіпотеза H3. Застосування програми корекції дисфункціональних очікувань сприяє зниженню рівня симптомів ПТСР і покращенню професійної адаптації. Якщо після участі в реабілітаційній програмі бали PCL-5 знижуються, це свідчить про ефективність втручання.

Важливо використовувати PCL-5 разом з іншими психометричними інструментами (наприклад, Mississippi Scale, PTES), щоб отримати більш повну картину психічних станів ветеранів.

Висновки. PCL-5 є ефективним інструментом для оцінювання впливу дисфункціональних очікувань і симптомів ПТСР на процес професійної реабілітації ветеранів.

Використання PCL-5 дає змогу об'єктивно оцінити рівень прояву симптомів ПТСР. Її використання допомагає оцінити потребу в індивідуалізованих втручаннях і дає змогу моніторити динаміку змін у процесі надання психологічної допомоги.

Упровадження цього тесту в роботу реабілітаційних центрів допоможе зменшити рівень дезадаптації ветеранів і покращити їхню професійну реабілітацію та соціальну інтеграцію.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Москаленко В.В., Рибалко Л.В. Особливості психічної адаптації ветеранів АТО після повернення до цивільного життя. *Вісник психології*. 2019. № 2(10). С. 45–58.
2. Пашко Л.А., Кравченко, Ю.В. Механізми подолання посттравматичного стресу у ветеранів війни в Україні. *Журнал медичної психології*. 2021. № 8(2). С. 23–41.
3. Сковцова С.О., Гончаренко О.І. Психологічна реабілітація учасників бойових дій: сучасні виклики та перспективи. *Психологія і суспільство*. 2020. № 4(1). С. 56–68.
4. American Psychiatric Association. Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM-5). Arlington, VA : American Psychiatric Publishing, 2013.
5. The PTSD Checklist for DSM-5 (PCL-5) / F.W.Weathers et al. National Center for PTSD, 2013.
6. Assessing Dysfunctional Expectations in Posttraumatic Stress Disorder: Development and Validation of the Posttraumatic Expectations Scale (PTES) / P.Herzog et al. *Assessment*. 2023. № 30(4). P. 1285–1301.
7. National Center for PTSD. Using the PTSD Checklist for DSM-5 (PCL-5). Department of Veterans Affairs. 2022.

ПАРАДИГМА ІСТОРИЗМУ В СОЦІАЛЬНІЙ ПСИХОЛОГІЇ: СУТНІСТЬ СПІВПРИЧЕТНОСТІ ТА ПРИВІЛЕЙ ІДЕНТИЧНОСТІ

THE HISTORICISM PARADIGM IN SOCIAL PSYCHOLOGY: THE ESSENCE OF PARTICIPATION AND THE PRIVILEGE OF IDENTITY

Стаття розглядає парадигму історизму як психологічний шаблон зародження й послідовного розвитку соціальних спільнот. Цей шаблон пов'язаний з емоціями сприйняття досвіду, оскільки переживання людини дають змогу усвідомлювати власний спосіб життя поетапно, хронологізуючи його. Методом ретроспекції соціальна свідомість оцінює своє минуле через призму етапів, у яких деякі здобувають статус «золотих епох» і сприяють активному соціокультурному міфотворенню. Оскільки феномен культури є насамперед кореляцією між системами комунікації, то в межах процесу комунікації ключову роль відіграють засадничі елементи соціальності, відомі в соціальній антропології як «універсальні» чи «елементарні» структури. Найбільший внесок у розгляд спільнот на тлі їхніх елементарних структур належить Клоду Леві-Строссу, хоча багато підстав для аналізу логіки соціального самоусвідомлення розробив ще Люсьєн Леві-Брюль. У цьому контексті принциповим вважаємо факт відповідності змісту соціально-антропологічного вчення про «структури» античним філософським тлумаченням поняття «ідея». У статті роз'яснено особливості тлумачення «ідей» за Платоном та Арістотелем. Акцентовано, що «історія» містить риси не тільки «усної оповіді», а й «ідей», передбачаючи єдність слухача й оповідача. Зрештою, будь-яке поняття відзначається існуванням денотацій і конотацій, тобто буквальних і прихованих значень. Важливий приклад конотативної зумовленості соціального мислення – ідея єдності протилежностей. У межах кожної з-посеред панівних систем комунікації головною обставиною конструювання соціальних спільнот видається цілковито первісне за походженням досягнення психологічного балансу між опозиціями «добра і зла», «норми і патології», «свого і чужого». В антропологічному структуралізмі таку опозиційність абстрактних на перший погляд уявлень прийнято називати «бінарністю». Так як поняття «історії» за своєю конотацією передбачало акт спільного творення інформації оповідачем і слухачем (принаймні в культурі давніх греків), то «парадигму історизму» доцільно характеризувати в той самий спосіб. Передусім вона дає змогу досягати балансу між бінарними категоріями шляхом феномена «співпричетності» (або «партципації» за Люсьєном Леві-Брюлем). Як наслідок, стаття виокремлює п'ять універсальних структур у парадигмі історизму: структуру історизму (мається на увазі прагнення брати участь у спільному творенні інформації усередині спільноти), структуру конфлікту, структуру комунікаційної системи, структуру ідентичності, структуру привілею ідентичності.

Ключові слова: історизм, структуралізм, універсальні (елементарні) структури, співпричетність (партципація), бінарні опозиції, система комунікації, самонавіювання, ідентичність, привілей ідентичності.

This article explores the paradigm of historicism as a psychological model for the emergence and sequential development of social communities. This model is intrinsically linked to the emotional perception of lived experience, as human cognition enables a gradual, chronological structuring of one's way of life. Through retrospection, social consciousness evaluates its past in distinct stages, some of which attain the status of "golden ages", fostering active socio-cultural myth-making. Since culture primarily functions as an interplay between communication systems, fundamental elements of sociality – recognized in social anthropology as "universal" or "elementary" structure – play a decisive role in shaping communicative processes. The study of social structures in relation to their elementary components owes much to Claude Lévi-Strauss, though foundational insights into the logic of social self-awareness were developed earlier by Lucien Lévy-Bruhl. In this context, a key conceptual parallel emerges between the structuralist perspective on "elementary structures" and ancient philosophical interpretations of the notion of "idea". Special emphasis is placed on the dual nature of history, which functioned not only as an "oral narrative" but also as an "idea" that presupposed an inherent unity between the storyteller and the listener. Ultimately, any conceptual construct operates within a framework of both denotative and connotative meanings, combining explicit definitions with implicit cultural underpinnings. A critical example of this connotative dimension in social thought is the idea of the unity of opposites. Across different dominant communication systems, the foundational mechanism of social cohesion appears to rest on the primordial psychological balance between binary oppositions such as "good and evil", "norm and pathology", and "we and they". In anthropological structuralism, this conceptual opposition is formally identified as "binary structure". Given that the concept of "history", in its connotative sense, presupposed a collective act of knowledge co-creation between the storyteller and the listener (at least in ancient Greek culture), it is appropriate to characterize the "paradigm of historicism" in a similar way. At its core, this paradigm facilitates the resolution of binary categories through the phenomenon of "participation" (as conceptualized by Lucien Lévy-Bruhl). Consequently, this article identifies five universal structures within the paradigm of historicism: (1) the structure of historicism, understood as the inherent drive to participate in the collective creation of historical narratives within a community; (2) the structure of conflict; (3) the structure of the communicative system; (4) the structure of identity; and (5) the structure of the privilege of identity.

Key words: historicism, structuralism, universal (elementary) structures, participation, binary opposition, communication system, self-suggestion, identity, privilege of identity.

УДК 316.454.3:316.614.4:316.772.2:
316.754.4 <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2025.71.53>
DOI

Мельник В. М.

к.політ.н.,
науковий співробітник, викладач
кафедри політології
Київський національний університет
імені Тараса Шевченка

Вступ. Засадничою дискусією в межах усіх гуманітарних і суспільних наук традиційно є пошук значення й меж «історизму» [5, с. 280–281]. Безсумнівно, соціальна психологія та суміжні з нею царини політології, соціології, культурології, юриспруденції віддають належне «історизму» [7, с. 148], коли опираються в найновіших і цілком емпіричних дослідженнях на характеристики історичного процесу, зображають історичну ретроспективу тих або інших суспільно-політичних ситуацій, мотивацій, очікувань [12, с. 42–43; 30, р. 581–604].

Так чи інакше кожне суспільство (латинська категорія *societas humana*) вибудовується на досвіді (*experientia*), що переконує реципієнтів та інтерпретаторів такого досвіду в природній зумовленості психологічного розмежування «доброго» і «поганого» [6, с. 109]. При цьому етична опозиція добра і зла, народжена на первісному етапі становлення людства, є детермінацією цілком фізіологічних уявлень про «норму» і «патологію» [17].

Зважаючи на розрізнення «нормального» і «патологічного», показовою видається абсолютно будь-яка комунікація – система, що є специфічним інструментом суто людської взаємодії [9, с. 28–33]. Ця система-інструмент здатна бути як соціально нормальною, так і соціально патологічною. За прикладами радимо звертатися в царини мови й мовлення [9, с. 47; 15]. Так, одні й ті самі лексичні одиниці вкрай часто транслюють їхнім користувачам етично відмінні денотації (прямі значення) чи конотації (додаткові значення, набуті словами в процесах еволюції культури). На звичайних лінгвістичних одиницях унаочнюється можливість збереження доброго та злого значень одночасно [26].

Наша теза доволі очевидна: *кожна культура – це кореляція між системами комунікації* [9, с. 31], а також логічні засади відношень і послідовностей усередині кожної із систем комунікації. Культурна антропологія виокремлює три такі системи: 1) усну; 2) письмову; 3) друковану. Новітні студії та навколишня реальність дають змогу додати до переліку четверту систему – 4) аудіовізуальну комунікацію [9, с. 32]. Кожна з них на відповідному етапі вписувалася в природничий і суспільно-історичний контексти функціонування соціальних груп, фактично кодує обставини культурного життя доби [14]. Комунікаційні системи перебирали функції співтворців культурного досвіду для всіх історичних соціальних груп, а почасти ще й усвідомлювали себе співтворцями природничого контексту соціальності.

Виклад основного матеріалу

Історія як ідея. Системам комунікації як *універсальній структурі* будь-якої культури притаманний один цікавий парадокс. Навіть якщо системи комунікації риторично відкидають потребу збереження минулого, вони все ж таки приречені постійно згадувати про нього, послуговуватися його надбаннями, хоч би й на тлі словесного чи символічного протистояння цінностям історії,

традиціям, досвіду, дискурсу досвідченості тощо. Історія тяжіє над тими, хто замислюється про теперішнє і майбутнє. Мислячим суб'єктам доводиться враховувати історію, їй треба опонувати, а отже, саме історію логічно сприймати істинним співтворцем – як етичних опозицій добра і зла, так і послідовності в зміні панівних систем комунікації.

В іонійському діалектному континуумі давньогрецької мови історія (історіа) первісно мала денотацію «свідчення». На цей аспект зародження історичних уявлень часом звертають увагу фахівці з християнсько-церковної минушини. Проте, як і більшість навколофілософських понять ранньої, класичної та пізньої античності, історіа була комплексним поняттям-ідеєю.

Буквальний переклад еллінського слова *ἰδέα* («сенс», «сутність» або «зміст» за Платоном [5, с. 261, 501–504]; «форма», «вид» або навіть «прообраз» за Арістотелем [5, с. 38–41]) дає змогу конкретизувати історію через призму соціальної сутності чи прообразу [9, с. 50–63]. Поняття історії, покликане узагальнювати минуле, насправді обернене в майбутнє як прообраз суспільного життя.

Закономірно та з легкістю втрапляючи до інструментарію всіх провідних систем комунікації, історія та її функціональне методологічне продовження («парадигма історизму») займаються конструюванням сенсів завтрашнього життя заради суспільств сьогоднішніх [7, с. 147]. Однак ця колізія обернення минулого на майбутнє не повинна призводити до забуття початкового значення іменника історіа, який уживався задля дефініції «розпитування» чи «засвідчення».

Принципово важливо, що за гомерівських часів історіа передбачала усну взаємодію поміж оповідачем і його слухачем [9, с. 75]. По суті, історіа сприймалася комунікативним процесом, а не синонімом заглибленої дослідницької діяльності («студій») чи, тим паче, окремої науки. Зрештою, грецький іменник ἵστωρ за ранньої античності окреслював такі поняття, як «свідок» або «очевидець». Тобто історією дефініціювався суто усний переказ свідка, котрий викладав слухачу відомості про особисто побачене чи почуте. У контексті лінгвосемантики доцільно артикулювати «історію» як давньогрецьку ідею «свідчення» (оповідь свідка) чи навіть «відання» (оповідь очевидця).

За підсумками чергової трансформації комунікаційних систем, коли давньогрецька культура перетворилася на одну з визначальних для життя цілої Ойкумени (заселених і окультурених земель світу), під час елліністичної експансії Александра III Македонського (336–323 рр. до н. е.) та подальшої інкорпорації греко-македонських теренів Республіканським Римом (229–146 рр. до н. е.) [8, с. 21–31], іменник ἵστωρ змінив своє основне тлумачення. Нова елліністична й пізньоантична конотація лексеми ἵστωρ – «знавець», «мудрець». Подібна заміна одного найголовнішого значення іншим сприяла дуже повільній, але психологічно

незворотній підготовці чергової пізньосередньовічної трансформації XV–XVII ст., коли історик у конотації став означати традиційного «автора-дослідника» (до того – анналаста, хроніста, літописця тощо).

Значення й сутність поняття «історія» хронологічно мінливі. Водночас не побоїмося наголосити: така хронологічна мінливість притаманна всім поняттям, які виконують функцію «ідеї» [11, с. 303, 319–320]. Так, *історія*, як платонівська *сутність* чи аристотелівський *прообраз*, намагалася *проектувати майбутнє* (чи, краще сказати, творити образ майбутнього): спершу на підставі системи усної комунікації; згодом в умовах домінування письмової комунікації; пізніше використовуючи поширення друкованого слова – інструмента проєктування сенсів у свідомості розмаїтих соціальних груп. Сьогодні комплекс історичних наук зайнятий тим самим, але з урахуванням чергової зміни панівної системи комунікації. Як і багато століть тому, *ідея історії* впливає, конструє, структурує, маніпулює. У цьому її найвище соціально-психологічне значення, незмінне з часів Геродота (бл. 484–425 рр. до н. е.), Платона (бл. 428–348 рр. до н. е.) й Арістотеля (384–322 рр. до н. е.).

Універсальні глибинні структури. На нашу думку, *історизм як парадигма* (від грецького *παράδειγμα* – зразок або шаблон) від найдавніших гомерівських переказів (IX–VIII ст. до н. е.) виконував незмінну (і, наголошуємо, незамінну) роль у *структуруванні* масової свідомості. Отже, історизм завжди був не стільки відстороненою науковою категорією (зокрема методологічним принципом), скільки включеною в об'єкт своїх зацікавлень *структурою людської культури* – елементарною й універсальною [10, с. 86–90].

Уважаємо цілком логічним і справедливим використання терміна «елементарна структура» (*Les Structures élémentaires*), запровадженого Клодом Леві-Строссом (1908–2009) [25]. Знакова монографія «*Anthropologie structurale*» (1958) намагалася осмислити феномен соціального життя людини через призму розмаїтих способів кореляції поміж *глибинними статичними структурами* [22]. Пошук і характеристика таких статичних структур постулювалися немовби головною метою наукової царини соціальної/культурної антропології [24].

За переконаннями К. Леві-Стросса, усі людські культури формують спільний простір *універсальних глибинних структур* (фактично, ідеться про аналог платонівських *ідей*). Мається на увазі, що *зміст культури людства* відображає універсальні, однакові для всіх людей ідеї-структури, тоді як *форми культури* є *соціальними*, репрезентуючи різноманіття шляхів та інструментарію суспільного відтворення таких універсальних ідей-структур [25]. Оскільки сам К. Леві-Стросс інтелектуально формувався в колі марксистських впливів, то справедливо запропонувати ототожнення авторського уявлення про глибинні статичні й універсальні структури будь-якої культури з бази-

сом (Basis) – категорією історичного матеріалізму. Натомість розмаїтість, несхожість суспільств і культури за формами репрезентацій доречно аналізувати з категорією *надбудови* (Überbau).

Узагалі ж феномен «культура» в антропологічному структуралізмі має цілком гегеліанське пояснення. Передусім усередині кожної людської культури однією з універсальних глибинних структур виступає *ідея єдності протилежностей* (латиною: *Coincidentia oppositorum*; німецькою: *Zusammenfall der Gegensätze*) [11, с. 46–47, 86]. К. Леві-Стросс конкретизував структуралістську тезу про єдність протилежностей у конструюванні соціальності цілковито *бінарними опозиціями* на кшталт малого і великого, низького і високого, простого і складного, неживого і живого [22]. На нашу думку, у цей ряд опозицій більше ніж органічно вписуються внутрішньо пов'язані етична протилежність «добро/зло», фізіологічна протилежність «норма/патологія».

Означена діалектична послідовність універсальних глибинних структур людської культури ґрунтується на запитанні: *ким ми не є?* Це запитання містить частку *-не*, що робить його детермінованим пошуками «чужого» чи «відсутнього». Відповідно, аби знайти *своє*, потрібно відшукати спочатку *чуже*. «*Ми*» з'являється тільки тоді, коли шукаємо «*не-нас*» [3]. Отже, феномен соціальної спільності зароджується на культурних підставах психоемоційного єднання в протистоянні *іншому*, вимагаючи творення опонуючої форми соціальної (групової) культури як оберненого не всередину своєї спільноти, а назовні (до відомої *іншої* спільноти) прояву універсальних структур. Можемо окремо додати, що в цьому формулюванні феномена спільності й спільноти треба зважати на панівні комунікаційні системи, що також є універсальними глибинними структурами.

Зародження спільнот. «Спільність» (в англійській варіації – *commonality*), безумовно, постала задовго до Неолітичної революції X–IV тис. до н. е., змальованої Гордоном Чайлдом (1892–1957). Відчуття *спільності як конфлікту* зі *значимим чужинством* було прямим наслідком *спільної діяльності* первісних людей, спрямованої на здобуття харчування й досягнення стратегічної мети – фізичного виживання [26, р. 27–67]. А втім саме довготривалий період неоліту, супроводжуваний виокремленням осілого землеробства та кочівницького скотарства, виявився стимулом утвердження традиційних уявлень про *одвічний конфлікт «нас» із «ними»* [11, с. 88]. Спільне ведення господарчої діяльності в умовах появи можливостей економічного планування й демографічного зростання полегшувалося еволюцією технік і технологій господарювання [22]. Багатства, здобуті союзницькою активністю родових угруповань, треба було боронити від неуспішних соціальних груп. Менша чи більша господарча спроможність неолітичних людських союзів давала змогу транслювати мікросоціальні уявлення про родичів, спорідненість, ранні сімейні взаємини

в макросоціальну площину [25]. Рід і родина так само поставали на тлі усвідомлення окремішності стосовно інших родових спільностей. Таким чином, психологічна колізія протиставлення, суперечки й конфронтації конструювала «спільноту» (латиною – *civitas*, грецькою – κοινότητα, англійською – *community*). Чи йдеться тут про гегеліанську єдність протилежностей як глибинну універсальну структуру? Безумовно, так. Конфлікт якраз і є тією самою структурою, оскільки потребує досягнення балансу поміж поляризованими відчуттями й емоціями. Опонування значимому іншому завжди ґрунтується на превалюванні емоційних засновків над раціональними висновками [26, р. 111–115]. Тільки в опонуванні інакшому та з'ясуванні ким ми не є можемо відшукати сенс і потребу власної групової спільності [27, р. 23–44].

В означених координатах доцільно повернутися до парадигми історизму. Як уже зауважувалося, історизм іманентно притаманний соціальності, так як будь-яка спільнота конститується під час спілкування в процесі спільного господарювання [16]. Це потребує вписування власних переживань у темпорально-просторові рамки. Відповідно, акт комунікації детермінується бінарною опозицією свідчення-відання.

Спершу очевидець аналізує свій досвід, генерує на основі досвіду свої персональні спогади, включає до реального досвіду й істинних переживань також елементи бажаного досвіду та цілком індивідуальну інтерпретацію подій. Так народжується оповідь-свідчення – історія за Гераклітом Ефеським (бл. 544–483 рр. до н. е.) чи Арістотелем (384–322 рр. до н. е.). Однак той, хто слухає чиюсь «історію» в координатах усної комунікаційної системи, той, хто читає чиюсь «історію» в координатах писемної чи друкованої комунікаційних систем, той, хто дивиться на чиюсь «історію» в координатах аудіовізуальної комунікаційної системи, також є співтворцем цієї історії.

Переживання співпричетності. Сприйняття, осмислення, автоактуалізація, оцінювання, інтерпретація – це все послідовні психологічні кроки на шляху перетворення інформації-експлікації («назовні») в імпліцитну інформацію («всередині»). Потреба чи навіть сама можливість передати іншій людині відомості, здобуті за сприяння чи в контексті панівної комунікаційної системи, виглядає обов'язковою надбудовою для опозиції ми/вони. Соціальна група та її внутрішнє протиставлення іншим спільнотам формуються завдяки перманентному спілкуванню людей у процесах єдиної господарчої діяльності (одразу спадають на думку щоденний побут учасників спільноти й підтримка спільнотою належного рівня безпеки всередині себе, адже захист власного господарювання так само є елементом економіки). Отже, людина, котра сприйняла інформацію від оповідача-історика (ἱστορ), починає уявляти себе майже очевидцем, інколи прирівнюючи сама себе до постаті очевидця. Принаймні така самоідентифікація стає

цілком стандартною в інтеракціях із представниками чужинської соціальної групи. Зрештою, якщо очевидець (ἱστορ) надає оповідь із перших вуст, то це робить слухачів співпричетними до оповіді й до персоналії очевидця (про «причетність» див [4, с. 165]).

Як відчуття, ідентичність вибудовується на фундаменті співпричетності людини з тими, кого вона уявляє не чужими щодо самої себе. Критерій не-чужинства автоматично дефініціює своїми тих, хто не входить у широкую категорію інших, інакших [30, р. 581–604]. У взаємодії поміж оповідачем-істориком і слухачем перший здобуває прихильність слухача, оскільки дає можливість відчувати співпричетність подіям, фактам, собі самому [23]. Такий оповідач уже не здатен уявлятися чужим, оскільки дає змогу реципієнтові (слухачеві) підсвідомо ідентифікувати себе з подіями, не беручи в них безпосередньої участі. Слухач/читач стає співромовцем/співавтором. Відчуття й враження, пов'язані з психоемоційною спільністю в продукуванні інформації, починають детермінувати та змінювати навколишню дійсність [26, р. 111–115]. Це і є парадигма історизму в дії.

Мислити історично означає творити прообраз майбутнього (проговорювати, писати, обґрунтовувати його) на підставах означеної вище співпричетності [23, р. 34–43]. Парадигма історизму дає змогу забезпечувати передання досвіду – процес, що античною латиною носив назву *traditio experientia*. Очевидці й будь-які оповідачі генерують платонівські ідеї-ейдоси як сенси, змісти й сутності, котрі будуть сприйняті, обговорені, ретрансльовані реципієнтами. Ця послідовність передання-набуття досвіду залишається цілком незмінною від часів Неолітичної революції та більш давніх періодів неписемної історії людства. Разом із тим латинське поняття *experientia* (як і загальноживаний сучасний англійський відповідник *experience*) означає однаковою мірою дві психологічні категорії – досвід і переживання [20]. Таке позначення вкрай влучно передає значення досвіду як переживання, артикулюючи історизм самого психоемоційного феномена переживання, демонструючи важливу роль парадигми історизму не лише в межах соціальної психології, а й у психології індивідуальній [26, р. 447–455].

Артикуляція історизму переживань (як індивідуальних, так і колективних) – наукова заслуга психолога, філософа й соціолога Еріха Фромма (1900–1980). Е. Фромм підкреслював передовсім тотожність методів соціальної психології та індивідуальної психології, зосереджених на єдиній узагальненій категорії емоційного розвитку. За його твердженням, індивідуально-психологічний підхід дошукується «зв'язку між способом життя індивіда та специфічними аспектами його емоційного розвитку» [20]. Відстоюючи власне бачення специфіки психоаналізу, теоретик підкреслював: «метод індивідуального психоаналізу – це делікатний «історичний» метод: розуміння емоційного розвитку

індивіда на основі знання *історії його життя*» [20]. Нижче цієї цитати вбачається логічне продовження: «Метод застосування психоаналізу до груп не може бути інакшим. Спільні психічні установки (*attitudes*) членів групи варто розуміти тільки на основі спільного для них способу життя» [20]. Чим не апологія парадигми історизму в психологічних науках?

Еріх Фромм точно не був ортодоксальним психоаналітиком. Біологічні акценти Фрейда він намагався нівелювати на шляху до пріоритету соціальності, зосередженої в координатах психо-емоційних рефлексій. Подекуди це передбачало проєкт повної маргіналізації початкової версії фрейдистського психоаналізу й перетворення *соціально-орієнтованого психоаналізу* в інтегративний напрям пошуку всезагальних джерел продуктивності людської культури. У цьому універсалізмі [20] складно не помітити подібність до антропологічного структуралізму [22; 25].

Безперечно, переживання (*experience*) людей і соціальних груп – продукти культури [3]. При цьому *всі переживання мають стадії* виникнення, розвитку, кульмінації та затухання. З огляду на те що послідовність життя людини в часі й просторі піддається дескриптивній хронологізації чи принаймні періодизації, *зміст індивідуальної психології* мають становити життєві ситуації, притаманні етапності способу життя окремого індивіда, тоді як *зміст соціальної психології* утворюють життєві ситуації, сконструйовані завдяки способу життя конкретної соціальної групи. Водночас конфронтаційна опозиція *ми/вони*, конститууючи соціальні групи, уможлиблює вивчення окремих спільнот тільки шляхом компаративного аналізу, тобто через зіставлення спільнот одна з одною. Урешті-решт, порівняльний контекст дає змогу досліджувати чинники зародження й форми прояву психічних установок соціальних груп. У цьому переконує ґносеологічна зосередженість соціальної психології на визначенні та використанні баз емпіричних даних, асоційованих із біхевіористськими уявленнями про відношення *стимулу-рефлексії* [1, с. 9–23; 2, с. 30–49; 12, с. 36–61].

Ідентичність як структура. Як і на рівні психології індивіда, у межах соціальної психології парадигма історизму так само стикається зі свідомісним поєднанням об'єктивної *реальної дійсності* й суб'єктивними *надбудовами уяви* (інтерпретаціями реалій) [26, р. 431–439]. Укупі ці два чинники формують *психічні установки* [20], серед яких особливе місце посідають ідентичності, де схильність людини й людського колективу до самоідентифікації (протиставлення *ми/вони, свої/чужі*) виконує функцію універсальної глибинної структури. На неї нашаровуються *ціннісні орієнтації*, градація значущого і незначного у власному способі життя (зокрема *ієрархія цінностей*), прийнятні форми *конфронтації* із чужими. Зрештою, універсальною структурою культури є *ідентичність як безпосередньо відчута і прийнята спільнотою потреба*

виокремлювати чужих і протиставляти їм свою спільноту. Аналогічне відчуття поєднує всі наявні соціальні групи, що й робить його культурно універсальним, тобто структуральним.

Перелік та ієрархія ідентичностей здатні сильно відрізнитися, залежно від спільноти й суспільно-географічних чи просторово-темпоральних обставин їхньої *маніфестації* [13; 16]. Скажімо, для одних спільнот релігійна ідентичність може бути важливішою за територіальну, для інших же громадянська ідентичність виглядає набагато значнішим фактором повсякденного життя, аніж ідентичність етнонаціональна. Хтось ставить культуру вище від нації та національної свідомості, тоді як у деяких суспільствах панує згода щодо пріоритету власної належності до певної стародавньої цивілізації стосовно будь-яких інших ідентифікацій (зокрема територіальних, культурних, етнічних, економічних).

Психологія ідентичності втілюється формулою: *свідомість участі людини в соціальній групі побудована на належності як на феномені співпричетності*. Звісно, передбачається не усвідомлення себе самого річчю, котра є елементом чиєїсь власності, а *бажання усвідомлювати* себе й усе своє оточення колективними власниками. Ось чому ідентичність як символічний ресурс перебуває в *одночасній спільній власності* всіх носіїв (див. політико-філософський огляд [31, р. 62–82]).

Інкорпоруючись до абстрактного поля ідентичності [26, р. 124, 440], вірячи в неї, вибудовуючи на ній власні психічні установки, група людей убачає в цьому *не повинність, а привілей* [28, р. 897–930]. Успішна й історично законсервована ідентичність конструюється тільки за умови надання її носіям емоційного переживання, пов'язаного з власним почесним статусом. До того ж прийняття соціальної ідентичності дає змогу відчувати співпричетність до певної *інтерпретації історичних подій*. Зазвичай соціальні групи підшукують заради свого психоемоційного комфорту (*і про минуле*, що якнайкраще забезпечує самоствердження відповідної соціальної групи як привілейованої [18, р. 956–980]).

Привілей ідентичності й сила самонавіювання. На наше переконання, *привілей ідентичності* заслуговує на соціологічне виокремлення в значенні універсальної глибинної структури чи *елементарної структури*, якщо послуговуватися термінологією Клода Леві-Стросса [25]. Тут знову ж такі доречно звернутися до психосемантичних особливостей поняття «привілея». Латинська лексема *privilegium*, поєднуючи складники *privus* (приватний) і *lex* (закон), буквально означає «окремий закон». Натомість конотація *привілегії* або *привілею* зводиться до обдаровування окремої людини чи навіть повноцінної соціальної групи не лише формальними *правами*, а й неформалізованими політичними й, головне, економічними *можливостями*. У такому разі надавачем формальних прав і неформальних можливостей

є суспільство, тоді як їхній набувач (отримувач, реципієнт) має становити чи уособлювати одну з іс-токових частин цього суспільства.

Як видно, особливим *психоемоційним пережи-ванням*, кореспондуючим з універсальними струк-турами бінарності, локалізованим біля витоків *привілею ідентичності*, стимулюється *соціальний чинник невідповідності* поміж формально визна-ченими правами (стан *de jure*) і неформальними (отже, політичними) можливостями (стан *de facto*) [28, р. 897–930].

Коли ми говоримо про привілей ідентичності як елементарну структуру людської культури, то передусім зважаємо на автосугестію, якій підда-ються носії ідентичності в межах власної групи (тобто ідентифікованої спільноти) [20]. Самонавію-вання з'являється тоді, коли людина чи соціальна група прагне стимулювати певні *умовно позитивні* для себе психічні установки на протигагу *умовно негативним* обставинам реальної дійсності [21, р. 3–33].

Так чи інакше самонавіювання певної іден-тичності ґрунтується на цілком історизованих фан-тазіях, а часом і на відвертих вигадках:

- 1) про «золотий вік» минулого;
- 2) про афілійованих і видатних історичних пер-соналії;
- 3) про визначні досягнення носіїв ідентичності (науково-технічні, мистецькі, спортивні тощо);
- 4) про вкрадений «чужинцями» успіх.

Чотири типи фантазування покликані вико-ристовувати редукцію (у т.ч. примітивізацію) складних понять і категорій задля спрощеного роз'яснення учасникам спільноти їхнього духов-ного виграшу від тієї чи іншої самоідентифікації. Соціальна група мусить плекати уявлення про власну історичну могутність чи впливовість заради перманентної повторюваності *відчуття задово-лення*. Пишатися минулим свого народу, відчувати екстатичні переживання під час масових культур-них заходів, знаходити полегшення щоденних тур-бот у релігійній співпричетності – усе це емоційно узалежнює учасника (див. концептуальний підхід: [29]). Утім подібна залежність має позитивну орга-нізуючу функцію, оскільки впорядковує життєвий лад у спільноті.

Завдяки вищенаведеній інтерпретації *відчуття задоволення* в умовах інтелектуальної редукції, первісна юридична денотація поняття *privilegium* (окремих закон) набуває особливої ваги, так як феномен психоемоційної залежності індивіда від групової ідентичності передбачає на додачу при-йняття набору етичних стандартів і правил. Логіка психоемоційної залежності в соціальній психології розкривається пріоритетом морального життя над аморальним чи позаморальним. Такий пріоритет конститує підстави для порівняно безпечної вза-ємодії індивідів у суспільстві.

Запровадження етичних стандартів і, як наслі-док правового ладу, ще на етапі протодержавних утворень [19, р. 3–51] чітко корелює з первісними

уявленнями про бінарну опозицію *добро/зло*. Зрештою, систематизацію критеріїв нормальної та патологічної поведінки людство зуміло витворити тільки в межах великих соціальних груп, коли на сторожі етики постали політичні інститути [13].

Привілей ідентичності – це елементарна струк-тура культури, що дає змогу людині й усій соці-альній групі *переживати обраність*, усвідомлену виключно на ґрунті співпричетності своїй унікаль-ній спільноті. Також привілей ідентичності означає відчуття людиною *задоволення* від факту вхо-дження до складу спільноти. Феномен задово-лення завжди оприявнюється прагненням *арти-кулювати свою ідентичність* – вербалізувати її, звернутися до неї під час дискусії, висловитися в громадському місці [15]. Подібне прагнення є під-ставою політизації ідентичності шляхом зростання політичної активності й посилення електоральної участі всередині соціальної групи. Отже, привілей ідентичності мобілізує людину.

Висновки. Зміст соціальної психології відобра-жає психічні установки, породжені способом життя спільноти. Установки *a priori* будуються на пережи-ваннях або прагненні повторити *вже* пережите чи запобігти *вже* пережитому. Вони пов'язані з універ-сальними глибинними структурами культури, котрі здебільшого виконують функції елементарних структур соціальності. Звісно, структури культури й соціальні структури переважно є синонімічними категоріями, якщо не враховувати зовнішні обста-вини універсальності культурного життя й локаль-ності соціальних спільнот.

Ураховуючи, але жодним чином не догмати-зуючи творчий спадок антрополога Клода Леві-Стросса, ми артикулюємо існування низки структур соціальності, що детерміновані якраз парадигмою історизму – просторово-темпоральним чинником конструювання соціальної свідомості. Ідеться про власне структуру історизму, структуру конфлікту, структуру комунікаційної системи, структуру іден-тичності, структуру привілею ідентичності.

Усі п'ять структур походять із логіки гегеліан-ського принципу єдності протилежностей, імплі-цитно притаманного людській свідомості. Скажімо, концепт мислення протилежностями добре про-демонстрований у працях французького антро-полога Люсьєна Леві-Брюля (1857–1939). Дійсно, людина надто схильна до творення опозицій, що робить її мислення скоординованим емоцією *праг-нення конфлікту*. Зрештою, феномен соціальності детермінований саме первісною конфліктністю свідомості. А втім ідея Клода Леві-Стросса полягає в тому, аби конфліктність людських спільнот пов'я-зати з пошуком балансу між категоріями добра і зла, більшого і меншого, складного і простого. З подачі К. Леві-Стросса представники французь-кого структуралізму в антропології та соціальних науках значно поглибили початкову тезу Л. Леві-Брюля, говорячи переважно про «бінарність» (тобто дуалізм) опозицій на кшталт «ми/вони», «свої/чужі», «норма/патологія».

Спробуємо дефініціювати запропоновані структури універсального ґатунку:

1. *Структура історизму* ґрунтується на міфологізації часу та простору, впливає з бажання перевтілення реципієнта-інтерпретатора свідчень про минуле в безпосереднього свідка і творця подій. Структура проявляється відчуттям співпричетності до феномена часу (співпричетності як партиципації, якщо послуговуватися терміном Л. Леві-Брюля).

2. *Структура конфлікту* відображає первісну емоцію прагнення конфлікту, узалежнюючи її носія від психоемоційних коливань і передбачаючи обов'язкове мислення категоріями обвинувачення «чужинців» лише за те, що вони «не свої». Структура проявляється відчуттям співпричетності до протилежного («чужого»), що вимагає подолання цієї співпричетності через акцентуацію соціальної самості («свого»). Феномен подолання має на меті позбутися значимості «іншого» («чужинського»).

3. *Структура комунікаційної системи* базується на прийнятті людиною семантичних і семіотичних чинників розмаїтих систем комунікації, серед яких видаються допустимими комбінації усної, письмової, друкованої, аудіовізуальної систем. Індивід розуміє незворотність вибудовування свого способу життя на одній із систем комунікації. Суспільства демонструють тенденцію підпорядкування своєї свідомості одній із домінуючих систем комунікації. Структура проявляється відчуттям співпричетності до самого феномена створення інформації. Як завжди, той, хто є насправді лише реципієнтом, бажає уявити себе продуцентом.

4. *Структура ідентичності* вибудовується завдяки психоемоційній зручності протиставляти себе значимому іншому за формулою «ми/вони». Світ культури поділяється у свідомості носія ідентичності на «своїх» і «чужих», де все прийнятне асоціюється зі «своїми», а все неприйнятне відкидається як «їхнє». Видається особливо важливою багатовимірність ідентичностей, що не дає змоги людській свідомості зосередитися на якомусь одному прояві самоідентифікації. Ідентичності завжди комбінуються (стать, релігійність, етнічність, класовість тощо). Структура проявляється відчуттям співпричетності до соціальних угруповань, які здатні забезпечити носію ідентичності зручність і несуперечливість оцінок навколишньої дійсності.

5. *Структура привілею ідентичності* основана на абсолютизації людиною ідеї повторюваності задоволення, що виникає внаслідок осмисленої та вербалізованої належності до соціальної групи. Залежність від задоволення означає, що індивідуальний життєвий шлях набагато комфортніше (приємніше) узгоджувати з досягненнями, котрі насправді не є індивідуальними, але належать всій спільноті. Тобто ідентичність постулюється як привілей, що є певним даром і цінністю. Усі «чужі» розцінюються неважливими й незначущими на фоні «своїх». Структура проявляється відчуттям співпричетності до здобутків та успіхів власної спільноти.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Духневич В. Соціальна згуртованість як об'єкт психологічного дослідження. *Проблеми політичної психології*. 2024. Т. 16. Вип. 16 (30). С. 9–23.
2. Довгань Н. Соціальна згуртованість суспільства: теорія і практика. *Проблеми політичної психології*. 2024. Том 15. Вип. 16 (29). С. 30–49.
3. Еліас Норберт. Процес цивілізації. Соціогенетичні і психогенетичні дослідження. Київ : Альтернативи, 2003. 672 с.
4. Каніboloцька М. Теоретичний аналіз інструментарію дослідження почуття причетності. *Проблеми політичної психології*. 2023. Том 14. Вип. 14(28). С. 163–175.
5. Короткий оксфордський політичний словник / за редакцією І. Макліна, А. Макмілана ; переклад з англійської. Київ : Видавництво Соломії Павличко «Основи», 2006. 789 с.
6. Мельник В.М. У полоні інтерпретацій. Політична антропологія між Сходом і Заходом : монографія. Вінниця : Нова книга, 2020. 280 с.
7. Мельник В.М. Феномен «традиційного» як засіб експлікації політичної антропології. *Актуальні проблеми філософії та соціології*. 2020. № 27. С. 146–150.
8. Мельник В.М. Республіканський характер Римської імперії: принципат і домінат як публічно-правові режими. *Юридичний вісник*. 2023. № 1. С. 21–31.
9. Менцвель А. Антропологічна уява. Есе й нариси. Київ : Юніверс, 2012. 378 с.
10. Петрушенко О.Ф., Мельник В.М. Психісторична концепція Клода Леві-Стросса. *Сучасна педагогіка та психологія: методологія, теорія і практика* : матеріали Міжнародної науково-практичної конференції (м. Київ, 4–5 грудня 2020 р.). Київ : ТНУ ім. В.І. Вернадського, 2020. С. 86–90.
11. Роменець В.А. Історія психології: Стародавній світ. Середні віки. Відродження. Київ : Либідь, 2005. 916 с.
12. Сіверс З. Аналіз теоретичних досліджень соціальної згуртованості в зарубіжних наукових джерелах. *Проблеми політичної психології*. 2023. Том 14. Вип. 14 (28). С. 36–61.
13. Adams Richard Newbold. *Energy and Structure: A Theory of Social Power*. Austin : University of Texas Press, 1975. XI+353 pp.
14. Bourdieu Pierre. *Raisons pratiques: sur la théorie de l'action*. Paris : Seuil, 1994. 251 pp.
15. Bourdieu, Pierre. *Contre-feux: propos pour servir à la résistance contre l'invasion néo-libérale*. Paris : Liber-Raisons d'agir, 1998. 125 pp.
16. Bourdieu Pierre. *Les structures sociales de l'économie*. Paris : Seuil, 2000. 289 pp.
17. Carneiro Robert L. *The Evolution of the Human Mind From Supernaturalism to Naturalism An Anthropological Perspective*. New York : Eliot Werner Publications, Inc., 2010. XIV+489 pp.
18. Cattien J. *Neurotic Situations: A Critical Dialogue between Freud and Fanon. Political Theory*. 2024. Vol. 52. Issue 6. P. 956–980.
19. Claessen Henri J.M. *On Early States – Structure, Development, and Fall. Social Evolution & History*. 2010. Vol. 9. № 1. P. 3–51.

20. Fromm E. The Dogma of Christ and Other Essays on Religion, Psychology and Culture. London-New York : Routledge, 2015. 208 pp.
21. Keum Tae-Yeoun. Blumenberg and Habermas on Political Myths. *Political Theory*. 2025. Vol. 53. Issue 1. P. 3–33.
22. Lévi-Strauss C. Anthropologie structurale. Paris : Plon, 1958. 452 p.
23. Lévi-Strauss C. Myth and Meaning. Toronto : University of Toronto Press, 1978. 60 p.
24. Lévi-Strauss C. L'Anthropologie face aux problèmes du monde moderne, Paris : Le Seuil, 2011. 150 p.
25. Lévi-Strauss Claude. Les Structures élémentaires de la parenté. Paris : EHESS, 2017. 618 p.
26. Lévy-Bruhl L. Les fonctions mentales dans les sociétés inférieures. 9e édition. Paris : Alcan, 1951. 474 p.
27. Melnyk Viktor. Chapter Two: Tradition and Nation in Political Anthropology: The Ukrainian Ethno-historical Context. *The Process of Politicization: How Much Politics Does a Society Need? CGS Studies*. Vol. 5. Edited by Wieslaw Waclawczyk and Adam Jarosz. Newcastle upon Tyne : Cambridge Scholars Publishing, 2017. P. 23–44.
28. Mueser B. The Privilege of Territory: Christian Wolff at the Origins of Statist International Thought. *Political Theory*. 2024. Vol. 52. Issue 6. P. 897–930.
29. Park Jaeyoon. Addiction Becomes Normal: On the Late-Modern American Subject. Chicago, IL : University of Chicago Press, 2024. VI+224 p.
30. Sleat Matt. Truth and Loyalty. *Political Theory*. 2024. Vol. 52. Issue 4. P. 581–604.
31. Zubia Aaron Alexander. The Development of Public Conscience: Hume's Third Way Between Hobbes and Locke. *Political Theory*. 2025. Vol. 53. Issue 1. P. 62–82.

МОДА ЯК ЧИННИК СОЦІАЛІЗАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ

FASHION AS A FACTOR OF PERSONALITY SOCIALIZATION

У статті надано результати дослідження моди як чинника соціалізації особистості. Розглянуто базову екзистенційну властивість моди, що полягає в знятті суперечності між прагненням людини належати до соціальної спільноти, слідувати модним трендам, і водночас зберігати свою унікальність і неповторність.

Мода як соціально-психологічне явище є формою трансляції культурного досвіду, засобом соціальної інтеграції та диференціації людини в соціальній системі й набуття соціальної ідентичності. Функції моди дають змогу розглядати її як складник макросистеми соціального середовища, що є важливою умовою соціалізації. Визначено такі властивості моди: релятивізм (швидка зміна модних форм), циклічність (періодична спрямованість у минуле, до традицій), ірраціональність (мода, звернена до емоцій людини), універсальність. Мода як соціальна норма має зовнішній щодо індивіда характер. Однак цей факт не спростовує її ролі в процесах міжособистісної комунікації людини, самовизначенні й самопрезентації. Аналіз структурних складників моди (модних стандартів, модних об'єктів, модної поведінки та модних цінностей) дав змогу розглянути моду як форму масової поведінки, яка забезпечує людині реалізацію своєї соціальної сутності, здатність здійснювати взаємодію з іншими за допомогою однакових знакових і смислових інструментів. Мода транслюється соціальними спільнотами, які для людини стають за певних умов референтними. Референтність визначає необхідність дотримувати норми цих спільнот і поділяти модні цінності, а також контролювати свою поведінку відповідно до модних стандартів і модної поведінки.

Ключові слова: мода, соціалізація, масова поведінка, функції моди, структура моди, соціальна ідентичність.

The article presents the results of the study of fashion as a factor in the socialization of the individual. The basic existential property of fashion is considered, which consists in removing the contradiction between a person's desire to belong to a social community, following fashion trends, and at the same time preserving their uniqueness and originality.

Fashion as a socio-psychological phenomenon is a form of transmission of cultural experience, a means of social integration and differentiation of a person in the social system and the acquisition of social identity. The functions of fashion allow us to consider it as a component of the macrosystem of the social environment, which is an important condition for socialization.

The following properties of fashion have been identified: relativism (rapid change of fashionable forms), cyclicity (periodic orientation to the past, to traditions), irrationality (fashion is addressed to human emotions), universality.

Fashion as a social norm is external to the individual. However, this fact does not refute its role in the processes of interpersonal communication of a person, self-determination and self-presentation. Analysis of the structural components of fashion (fashion standards, fashion objects, fashion behavior and fashion values) allowed us to view fashion as a form of mass behavior that provides a person with the realization of his social essence, the ability to interact with others using the same symbolic and semantic tools.

Fashion is shaped by social communities, which under certain conditions become referential for a person. Referentiality determines the need to follow the norms of these communities and share fashionable values, as well as control one's behavior in accordance with fashionable standards and fashionable behavior, which distinguishes this community from others.

Key words: fashion, socialization, mass behavior, functions of fashion, structure of fashion, social identity.

УДК 391:316.61

DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2025.71.54>

Мирошник О. Г.

к. психол. н.,

доцент кафедри психології

Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка

Тітова Т. Є.

к. психол. н.,

доцент кафедри психології

Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка

Постановка проблеми. Дослідження моди як чинника соціальної адаптації є надзвичайно актуальним, оскільки вона є не лише частиною культури й естетики, а й важливим соціальним інструментом, що формує ідентичність людини в сучасному світі. Зокрема, мода допомагає формувати гендерну ідентичність, демонструвати соціальний статус, належність до певної соціальної групи чи субкультури, бути інструментом соціального протесту або конформізму. Психологічний аналіз моди дає змогу розглядати її як чинник соціалізації, що дає можливість привласнювати людині зразки та прийняття стандартів поведінки й водночас формувати своє уявлення про зміст власного Я.

Аналіз останніх публікацій. Наукові дослідження проблеми моди мають міждисциплінарний характер, включають мистецтвознавчий, історичний, соціологічний, семантичний, політичний виміри. Ж.-Ж. Руссо, Г. Зіммерман, В. Зомбарт досліджували моду як регулятор соціальних

потреб. Р. Барт, Ю. Лотман займалися семіотичним аналізом моди, досліджуючи її символічне вираження та значення в культурі. На думку науковців, мода – це більше, ніж просто стиль одягу. Вона є знаковою системою, що передає значення, формує уявлення про красу, ідентичність і соціальні ролі. Т. Веблен у праці «Теорія дозвольного класу» розглядає моду як частину демонстративного споживання, тобто споживання товарів і послуг не з утилітарних причин, а для показу соціального статусу. П'єр Бурдьє в праці «Розрізнення: Соціальна критика смаку» аналізує моду як інструмент соціального розрізнення. Мода є частиною культурного капіталу: певні стилі та бренди сигналізують про належність до вищих соціальних груп. Мода не просто відображає статус, а й підтримує відмінності між класами: люди вищих класів тяжіють до «витонченого» стилю, тоді як нижчі – до масової моди.

У сучасних дослідженнях наголошується на ролі моди як засобу вираження смислових сис-

тем культури, підтримки соціальних зв'язків та ідентичності, формування соціокультурних трендів тощо. З розвитком інформаційних технологій актуальним стає питання цифрової моди, розглядаються способи візуалізації предметів цифрового дизайну [1]. Науковці створюють моделі прогнозування модних трендів з використанням нейронних мереж і врахування внутрішніх і зовнішніх знань у модній індустрії [16].

Аналізується вплив політики на моду. Мода виконує роль ідентифікатора соціальної стратифікації. Обґрунтовується процес дифузії між модою та політичними рухами, указуються механізми такої дифузії, зокрема через наявність або створення модних символів, популяризацію та швидке масове розповсюдження певних політичних переконань у яскраво вираженій формі через символічну атрибутику [2].

Однак, на нашу думку, недостатньо розкрито соціально-психологічні аспекти моди як чинника соціалізації особистості. Соціалізація розглядається нами як є процес і результат набуття особистістю здатності адаптуватися до суспільства й водночас протистояти суспільству в тому, що заважає саморозвитку та самоствердженню.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати моду як чинник соціалізації, проаналізувати функціональні та структурні аспекти моди, розглянути психологічні механізми моди.

Методи дослідження. У роботі використано аналітичний метод дослідження для узагальнення феномена моди як чинника соціалізації.

Виклад основного матеріалу. Моду (від лат. *modus* – норма, правило, міра) визначають як форму стандартизованої масової поведінки людей, що виникає стихійно під впливом настроїв, смаків, захоплень, які домінують у суспільстві [3]. На роль моди у формуванні соціальної поведінки наголошував Е. Богардус [13]. Ф. Бродель уважав, що мода як соціально-психологічне явище виникає в період пізнього Середньовіччя [5]. На думку дослідника, це пов'язано із захопленням заможних людей наслідувати певний стиль одягу. Натомість У.Г. Самнер зазначає, що мода бере свій початок від того моменту, коли зародилася власне культура [15]. Мода забезпечує трансляцію зразків і моделей поведінки в суспільстві, є фактором соціальної ідентичності людини з відповідною соціальною спільнотою. На рівні міжособистісної взаємодії мода сприяє передачі інформації про партнера по спілкуванню та здійсненню самопрезентації людини.

У дослідженні мода розглядається насамперед як форма масової поведінки. Відомо, що одним із перших, хто розглядав моду як соціальний феномен, був Георг Зіммель. Він показав, що мода – це не просто естетичне явище, а важливий соціальний механізм, який регулює відносини між класами й особистістю в суспільстві. Вона разом із тим дає людям змогу бути частиною групи й зберігати індивідуальність. Мода існує завдяки двом протилеж-

ним прагненням людини: бажанню бути унікальним – виділятися, показати власну індивідуальність, і бажанню належати до групи – дотримуватися трендів, бути частиною спільноти. Це напруження між самовираженням і конформізмом і є рушійною силою моди. Це є проявом дуалізму моди [9].

У науковій літературі існує соціологічний і психологічний підходи до розуміння моди.

Соціологічний вимір інтерпретації моди знаходиться в площині дослідження ролі моди в процесі соціалізації, що дає змогу здійснювати соціальну диференціацію. Зокрема, вищі класи першими впроваджують нові стилі, щоб відрізнитися від мас. Середні й нижчі класи поступово наслідують ці тренди. Коли стиль стає масовим, еліти відмовляються від нього й створюють новий модний стандарт. Мода постійно оновлюється, оскільки її життєвий цикл оснований на швидкому відмиранні старих трендів. Це створює ілюзію новизни та прогресу, хоча насправді мода є циклічною.

Натомість психологічний аналіз моди дає змогу розглядати її як «механізм, що розв'язує конфлікт між соціальним конформізмом та індивідуальною свободою» [11, с. 59].

Отже, слідування модним трендам у різних сферах життя дає людині змогу привласнювати загальні соціальні цінності, разом із тим проявляти свою індивідуальність і самотність. Ця властивість моди дає можливість знімати екзистенційні суперечності, що закладені в сутність соціалізації. Так, на думку В. Москаленко, соціалізація містить внутрішній конфлікт між мірою ідентифікації людини із суспільством і мірою уособлення її в суспільстві [6, с. 192].

Соціалізація є результатом взаємодії багатьох чинників. Традиційно розрізняють внутрішні й зовнішні чинники соціалізації, взаємодія яких визначає особливості розвитку. А. Мудрик називає три групи чинників: макрочинники (космос, планета, країна, суспільство, держава); мезочинники (етнос, місце і тип поселення, засоби комунікації); мікрочинники (сім'я, групи ровесників, професійні, громадські групи). За моделлю екологічних систем У. Бронфенбреннера чинники соціалізації визначаються взаємодією об'єктивних особливостей середовища та суб'єктивними процесами й переживаннями. Науковець указує на те, що соціальне середовище має чотири рівні: мікросистема (найближче оточення людини), мезосистема (взаємовідносини між різними рівнями мікросистем), екзосистема (елементи соціального середовища, до яких індивід не належить, але які впливають на нього, наприклад, місцева влада), макросистема (соціокультурні норми, системи соціальних уявлень та установок, норми й правила соціальної поведінки, що притаманні певній субкультури). На думку науковця, рівні системи знаходяться у взаємозв'язку й взаємно впливають один на одного [7]. За моделлю У. Бронфенбреннера моду можна зарахувати до складника макросистеми соціального середовища.

Для визначення моди як психологічного чинника соціалізації необхідно проаналізувати функції моди, механізми моді, сфери впливу моди.

Проблема функцій моди розглядають різні науковці. Зокрема, відома класифікація функцій моди за Д. Флюгелем. Дослідник визначає три функції моди. Мода прикрашає та захищає від сорому й холоду [14]. Г. Тард у рамках концепції наслідування розглядав моду та звичай як засіб і форму наслідування, що забезпечують культурну наступність у суспільстві [5; 8]. Найбільш вичерпно характеристику функцій моди надав американський соціолог Г. Блумер [10]. Дослідник описав сім функцій моди: створення й підтримання культурних зразків; інноваційну; комунікативну; соціальної диференціації; соціалізації; престижу; психофізіологічної розрядки. Функція створення й підтримки одноманітності й різноманітності в культурних зразках. Так, з одного боку, мода формує певні стандарти та норми, які визначають, що є актуальним у певний період, з іншого – поряд із масовою модою існують субкультури, які створюють свої модні канони, протиставляючи їх загальноприйнятим тенденціям. Інноваційна функція моди збільшує інноваційний потенціал суспільства, готовність до впровадження й ухвалення нововведень у відповідних сферах. Мода сприяє адаптації суспільства, груп, індивідів до мінливих умов їхнього існування. Сутність комунікативної функції реалізується через те, що від одних людей до інших передаються культурні зразки, наділені модними значеннями. Функція соціальної диференціації та нівелювання. Функція соціалізації. Мода – один із засобів залучення індивіда до соціального й культурного світу. Участь у моді пов'язана із засвоєнням певних соціальних норм і цінностей. Функція престижу. Мода є фактором підвищення або зниження престижу тих або інших явищ, цінностей, культурних зразків. У результаті відбувається валоризація, тобто наділення цінностями, одних культурних зразків, і девалоризація, тобто ціннісне позбавлення цінностей інших. Функція психофізіологічної розрядки. У сучасних умовах ця функція моди особливо значуща, з огляду на негативний вплив на індивіда таких факторів, як монотонність багатьох виробничих процесів, одноманітність міського середовища, стандартний характер промислової продукції тощо.

На окрему увагу заслуговує питання структури моди. До структурних складників моди як соціально-психологічного явища більшість дослідників включають модні стандарти, модні об'єкти, модні значення, модну поведінку [3; 5; 12]. Розглянемо їх зміст. Модні стандарти – це різновид культурних зразків, тобто деякі способи або правила поведінки чи дії, зафіксовані в культурі особливими засобами, відмінними від самої цієї поведінки та її біопсихічних елементів. Модні стандарти поведінки можуть бути як суто поведінковими актами (наприклад, модні танці), так і моделями поведінки, що припускають використання модних

об'єктів (ношіння модного одягу, володіння модним меблями тощо). До модних стандартів належать усі чинні методи й форми одержання, зберігання й передачі інформації. Модні об'єкти – засоби реалізації модних стандартів, їх конкретне втілення в життя. Наприклад, певний фасон одягу або музична група. Модні об'єкти можуть бути матеріальними й нематеріальними – речі, ідеї, слова та їх властивості. Модні об'єкти – це будь-які об'єкти, які виявляються «в моді». Серед них – одяг, їжа, алкогольні напої, тютюнові вироби, твори музики, живопису, літератури, архітектурні моделі, стиль життя, види спорту тощо. Щоправда, одні предмети, типи поведінки частіше опиняються в ролі модних об'єктів, інші – рідше. Так, одяг, популярна музика найбільшою мірою піддаються моді, тоді як житло, їжа – значно меншою. При цьому простежується певний зв'язок між утилітарними властивостями речі та її здатністю бути модною. Інакше кажучи, якщо річ задовольняє життєво важливі потреби людини, то вона менше піддається моді. Модні значення, або цінності моди. Цей компонент у структурі моди є системоутворювальним. Стандарти й об'єкти стають модними тільки тоді, коли вони наділяються модними значеннями, тобто коли людина усвідомлює, що вони є модними.

Розрізняють два рівні цінностей у моді. Атрибутивні («внутрішні») цінності є основою сталості функціонування моди, ті якості, які мають усі модні стандарти й об'єкти. До них належать сучасність, універсальність, або дифузність (масовість), демонстративність. Денотативні («зовнішні») цінності – це те, як люди інтерпретують моду й позначають її атрибутивні цінності, зміст, що вкладає кожна людина в наслідування тій чи іншій моді. Наприклад, один чоловік намагається придбати авто, щоб бути не гіршим за інших, а інший – щоб відрізнитися від інших. Денотативні цінності становлять найбільш сильне мотиваційне коло. Модна поведінка учасників моди – поведінка, орієнтована на модні стандарти, об'єкти й цінності. Модна поведінка має тісний зв'язок із набуттям людиною рольової ідентичності. Прийнято говорити про циклічність моди. Модний цикл – це процес функціонування, розвитку та зміни модних стандартів і зразків. Модний цикл включає три основні стадії. Перша стадія пов'язана з виникнення нової моди (відкриття нової моди її творцями або потенційними прихильниками; присвоєння назви новій моді; поява лідерів нової моди). Друга стадія – розповсюдження нової моди. Вона включає два етапи: стадію найвищого розвитку, коли до нової моди приєднуються неофіційні її лідери, ранні прихильники, і стадію втрати винятковості. У модну поведінку включається «запізніла більшість», а лідери моди шукають нову моду. Третя стадія – відмирання – характеризується тим, що для більшості учасників модної поведінки колишні зразки перестають позначати модні цінності [5]. Щодо питання про механізми моди. Найбільш поширеною є концепція наслідування Г. Тарда, у межах якої механізмом моди є насліду-

вання й зараження. Г.Тард бачив у наслідуванні основу розвитку суспільства, зокрема головний механізм розповсюдження практично всіх інновацій і прогресу як такого. Він стверджував, що соціальна динаміка визначається саме наслідуванням, безперервним повторенням на рівні масової поведінки, нових зразків будь-чого. На думку Г.Тарда, у кінці XIX століття моду, культурні зразки, культурні стандарти несли вищі класи, еліта, саме їм наслідували маси, так розповсюджувалася культура еліт, стаючи масовою [3]. Слідування моді багато в чому залежить і від соціальної активності особистості. Активність передуює й супроводжує слідування моді. Тобто спочатку в людини з'являється бажання слідувати моді, потім вона вибирає той об'єкт, який є для неї бажаним. Останнім етапом є пошук способів отримання або досягнення бажаного й діяльність щодо реалізації модних задумів. Соціальна активність, у свою чергу, залежить від таких психологічних якостей, як потреби та мотиви особистості, її спрямованість, здібності, ціннісно-сміслові орієнтації тощо.

Як основні мотиви прямування моди можна виділити прагнення до набуття нового досвіду, прагнення до ризику, прагнення до прогресивних змін, прагнення до придбання більш високого статусу, мотив демонстрації належності до певної соціальної групи й відмінності від людей із більш низьким статусом, потреба в емоційній розрядці й самоствердження [4].

Висновки. Мода пов'язана з різними сторонами розвитку суспільства, у ній відображаються всі аспекти культури й соціального життя, які привертають увагу всього суспільства. Мода як соціально-психологічне явище є формою трансляції культурного досвіду, засобом соціальної інтеграції та диференціації людини в соціальній системі й набуття соціальної ідентичності.

Мода може розглядатися як складник макросистеми соціального середовища й бути чинником соціалізації. Для моди властиві релятивізм (швидка зміна модних форм), циклічність (періодична спрямованість у минуле, до традицій), ірраціональність (мода звернена до емоцій людини), універсальність. Мода як соціальна норма має зовнішній щодо індивіда характер. Однак цей факт не спростовує її ролі в процесах міжособистісної комунікації людини, самовизначенні й самопрезентації. Зокрема, слідування моді забезпечує людині вирішення екзистенційної суперечності, що виявляється, з одного боку, у прагненні людини належати до соціальної спільноти, слідувати модним трендам, а з іншого боку, виявити унікальність і неповторність своєї особистості. Аналіз структурних складників моди (модних стандартів, модних об'єктів, модної поведінки й модних цінностей) дав змогу розглянути моду як форму масової поведінки, яка дає людині змогу реалізовувати свою соціальну сутність, знаходитися у взаємодії з іншими, володіючи однаковими знаковими та смисловими інструментами цієї вза-

ємодії. Мода транслюється соціальними спільнотами, які для людини стають за певних умов референтними. Референтність визначає необхідність слідувати нормам цих спільнот і поділяти модні цінності, а також контролювати свою поведінку відповідно до модних стандартів і модної поведінки.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Зіркєвич В., Борщевська Н. Віртуальна мода: одяг, створений цифровим способом. *Актуальні проблеми сучасного дизайну* 2021. Т. 1. С. 227–230. URL: https://er.knutd.edu.ua/bitstream/123456789/17955/1/APSD2021_V1_P227-230.pdf
2. Квасницька Р. Заангажованість моди політикою та роль політики в моді. *Вісник Львівської національної академії мистецтв*. 2023. Вип. 50. С. 88–95.
3. Корнєв М.Н., Коваленко А.Б. Соціальна психологія. Київ, 1995. С. 119–121.
4. Мирошник О.Г. Мода у вимірах соціально-психологічного аналізу. *Prospects for the development of science and the environment : abstracts of XIV International Scientific and Practical Conference Helsinki, Finland (April 10–12, 2023)*. Хельсінкі, 2023. С. 318–321.
5. Москаленко В.В. Психологія соціального впливу : навчальний посібник. Київ : Центр навчальної літератури, 2007. 448 с.
6. Москаленко В.В. Соціальна психологія : підручник. Київ : Центр навчальної літератури, 2005. 624 с.
7. Москаленко В.В. Соціалізація особистості : монографія. Київ : Фенікс, 2013. 540 с.
8. Романовська О.В., Драчук Я.І. Механізми впливу та маніпуляції в моді. *Вісник НТУУ «КП»*. Серія «Політологія. Соціологія. Право». 2012. Вип. 2(14). С. 56–60.
9. Скалацька О. Дуалізм моди в контексті філософських побудов Г.Зіммеля. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Філософія»*. 2014. Вип. 15. С. 47–51.
10. Чуприна Н. Сучасні концепції та моделі модного процесу. *Вісник Львівської національної академії мистецтв*. 2015. Вип. 26. С. 142–151.
11. Шандрєнко О.М. Наукові підходи до осмислення феномену моди в контексті комунікативних відносин культури. *Актуальні проблеми історії, теорії та практики художньої культури : збірник наукових праць / НАККІМ*. Київ, 2012. Вип. 29. С. 56–64.
12. Шостак О.І. Мода як соціально-психологічний феномен. *Розвиток суспільства та науки в умовах цифрової трансформації*. 2020. Т. 4. С. 34–34.
13. Bogardus E. Fundamentals of social psychology. Arno Press, 2013. P. 19–20.
14. Flügel J. The Psychology of Clothes. Institute of PsychoAnalysis and Hogarth Press. 2011. P. 46.
15. Sumner W. Folkways. Rarebooksclub Com. 2012. P. 151–154.
16. Knowledge enhanced neural fashion trend forecasting / M. Yunshan et al. *Proceedings of the 2020 International Conference on Multimedia Retrieval*. 2020. ICMR'20. P. 82–90. URL: https://ink.library.smu.edu.sg/sis_research/7674

РОЛЬ ВОЛОНТЕРА ЯК ОДНА З ВАЖЛИВИХ ДЕТЕРМІНАНТ ЗБЕРЕЖЕННЯ СУБ'ЄКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ПОЛІЦЕЙСЬКОГО

THE ROLE OF A VOLUNTEER AS ONE OF THE IMPORTANT DETERMINANTS OF MAINTAINING THE SUBJECTIVE WELL-BEING OF A POLICE OFFICER

Дослідження, проведене через 2,5 року після початку російського вторгнення в Україну у 2022 році, мало на меті визначити вплив волонтерської діяльності на суб'єктивне благополуччя поліцейських ($n = 463$), які перебувають під постійним тиском сучасних викликів. В умовах воєнного стану, коли на правоохоронців покладється надзвичайно високий рівень відповідальності та стресу, розуміння факторів, що сприяють їхньому психологічному добробуту, набуває особливої актуальності.

Онлайн-опитування, проведене серед поліцейських, включало анкету для збирання соціально-демографічних даних, інформації про особистий і професійний досвід під час війни, а також модифіковану шкалу суб'єктивного благополуччя BBC. Ця шкала дала змогу оцінити різні аспекти благополуччя, такі як задоволеність життям, емоційним і фізичним станом, стосунками.

Результати регресійного аналізу показали, що волонтерська діяльність є одним із найсильніших позитивних предикторів суб'єктивного благополуччя поліцейських. 40,9% опитаних правоохоронців брали участь у волонтерській діяльності, що свідчить про їхню високу соціальну активність і прагнення допомагати іншим.

Ці результати підкреслюють важливість волонтерської діяльності як механізму подолання стресу й зміцнення психологічної стійкості серед поліцейських. Участь у волонтерських ініціативах не лише сприяє допомозі іншим, а й надає самим правоохоронцям відчуття мети й задоволення від своєї діяльності.

Отримані результати мають значний практичний потенціал для покращення системи психологічної підтримки правоохоронців в умовах воєнного стану. Розуміння факторів, що впливають на їхнє суб'єктивне благополуччя, дає змогу розробити ефективні програми психологічної допомоги й підтримки. Зокрема, заохочення волонтерської діяльності та створення можливостей для участі в таких ініціативах може стати важливим елементом підтримки психологічного здоров'я поліцейських.

Результати дослідження розширюють наукові знання про фактори, що впливають на суб'єктивне благополуччя поліцейських в екстремальних умовах. Вони підкреслюють важливість соціальної підтримки, позитивних міжособистісних стосунків та активної участі в суспільному житті для збереження психологічної стійкості й ефективної службової діяльності правоохоронців.

Ключові слова: психічне здоров'я, волонтерство, особистісна зрілість, рольова зрілість, поліцейські, особистість, Україна, війна, благополуччя.

This research aimed to investigate the impact of volunteer activity on the subjective well-being

of police officers ($n = 463$) operating within the context of contemporary challenges during the ongoing war in Ukraine, specifically 2.5 years following the 2022 Russian invasion. In this context, where law enforcement personnel encounter heightened stress and emotional strain, comprehending the determinants of their psychological welfare is of paramount importance. An online survey was administered, encompassing a questionnaire designed to gather socio-demographic data, information pertaining to personal and professional experiences during wartime, and the modified BBC Subjective Well-being Scale. This instrument facilitated the assessment of various facets of well-being, including life satisfaction, emotional state, perceived purpose, and social connectivity. The validation of self-assessments ensured the reliability of the derived results.

Regression analysis was employed to test the developed model, revealing that volunteer activity emerged as a prominent positive predictor of subjective well-being among police officers. Specifically, 40.9% of the surveyed officers engaged in volunteer activities, underscoring their robust social engagement and commitment to community support during a critical period.

The originality of this study resides in its unique context of martial law, which enabled the identification of specific predictors characteristic of this period. The findings suggest that volunteer engagement not only facilitates assistance to others but also confers a sense of purpose, social significance, and personal satisfaction upon the officers themselves. This, in turn, positively influences their psychological well-being.

The outcomes of this research possess substantial practical implications for the enhancement of psychological support systems for law enforcement personnel operating under wartime conditions. An understanding of the factors influencing their subjective well-being facilitates the development of effective psychological intervention and support programs. Specifically, the promotion of volunteer activities and the provision of opportunities for such involvement may serve as a crucial component in bolstering the psychological resilience of police officers.

Furthermore, this study contributes to the expansion of scientific knowledge concerning the determinants of subjective well-being among police officers in extreme contexts. It underscores the significance of social support, positive interpersonal relationships, and active participation in civic life for the preservation of psychological resilience and effective service performance. This research provides valuable insights for the formulation of strategies to support police officers operating in wartime environments and to facilitate their efficient service activities.

Key words: mental health, volunteering, personal maturity, role maturity, police officers, personality, Ukraine, war, well-being.

УДК 159.9+316.6

DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2025.71.55>

Мітченко К. В.

здобувач ступеня доктора філософії кафедри практичної психології Криворізький державний педагогічний університет; старший викладач кафедри психології, соціології та педагогіки Дніпровський державний університет внутрішніх справ

3 лютого 2022 року українці зіткнулися з численними викликами, спровокованими російським вторгненням, включаючи втрати, фізичні поранення, психологічний стрес і травми.

Маріо Ді Фіоріно з колегами з Лісабонського університету, базуючись на емпіричних дослідженнях, прогнозують збільшення поширеності й серйозності проблем психічного здоров'я в українців, спричинених війною [2, с. 28–30]. А. Курапов [5], О. Луцак [7], М. Великодня [12; 13] відмічають збільшення проявів тривоги, депресії, уявного стресу й посттравматичного стресового розладу в українців. У свою чергу, С. Кімхі з колегами наголошують на зниженні рівня психологічного благополуччя українців після російського вторгнення в Україну у 2022 році та підвищенні рівня симптомів дистресу й відчуття небезпеки [4, с. 1005–1023]. Поряд із цим М. Великодня й дослідна група Криворізького державного педагогічного університету прогнозують покращення суб'єктивного благополуччя українців завдяки проживанню з другом, систематичному отриманню психологічної допомоги [12; 13].

С. Сантре зазначає, що поліцейські вважаються групою високого ризику щодо розвитку психічних розладів загалом через складний і напружений характер виконуваних службових обов'язків [10; 11]. Вони, відповідно до своїх повноважень, згідно з Наказом МВС України «Про затвердження Інструкції з організації реагування на заяви і повідомлення про кримінальні, адміністративні правопорушення або події та оперативного інформування в органах (підрозділах) Національної поліції України» від 27.04.2020 № 357 [19], є одними з перших, хто стикається з наслідками воєнних злочинів, людським горем, втратами, часто також можуть бути об'єктами, щодо яких здійснюються злочини (повторні атаки місць влучання авіаракет під час документування злочину й надання допомоги, обстріли дронами під час евакуації цивільного населення, несення служби в зоні бойових дій і на деокупованій території).

Психологічне благополуччя поліцейських залежить, як визначає М. Падхі та його колеги, від віку правоохоронців, соціальної підтримки сім'ї та внутрішнього контролю керівництва й держави, досвіду роботи, рівня задоволення від неї, а також від особливостей несення служби, а саме: емоційної залученості, досвіду перебування в непередбачених і небезпечних для життя ситуацій [8; 9], психологічної зрілості, на думку Л. Баугер [1]. При цьому П. Луциньський [6], С. Сантре [11; 10] указують, що поліцейські відчують стрес, депресію та ПТСР майже вдвічі частіше, ніж загальне населення, через часте перетинання з травматичними подіями інших людей, мають так звану вікарну травму.

В умовах воєнного стану службова діяльність поліцейських кардинально відрізняється від правоохоронної діяльності в мирний час і пов'язана зі значною кількістю небезпек, відповідно, має значущі психологічні наслідки, з якими кожен

по-різному справляється, відповідно до власного рівня стресостійкості й особистісної готовності до ускладнених умов професійної діяльності. Як зазначає В. Богуславська, частина поліцейських знаходять у собі внутрішні ресурси для подолання таких негативних наслідків екстремального досвіду, іншим притаманні виражені вияви дезадаптації [14, с. 47–53].

В умовах воєнного часу сучасному поліцейському притаманна впевненість у собі та власних можливостях, здатність не губитися в разі зіткнення з труднощами, проявляти товариськість, активність у суспільному житті, бути мужнім, активним, наполегливим, соціально спритним. Поряд із цим має передумови для імпульсивного поведіння, схильний до ризику й агресії, виражене прагнення до домінування, активного відстоювання своєї думки, є авторитарність, недовірливість, що, відповідно до сучасної реальності несення служби поліцейськими, можуть сприяти підвищенню ефективності виконання службових обов'язків у певних неспецифічних ситуаціях. Водночас саме прояви імпульсивності й агресивності можуть бути проявами захисних реакцій психіки правоохоронців у нетипових екстремальних службових ситуаціях [17, с. 218–251].

Ґрунтуючись на теоретичній базі, організували емпіричне дослідження суб'єктивного благополуччя поліцейських через 2,5 року після російського вторгнення в Україну у 2022 році та впливу на них волонтерської діяльності шляхом онлайн-опитування, що включало анкету вивчення соціально-демографічних характеристик і суб'єктивного благополуччя, використовуючи модифіковану шкалу суб'єктивного благополуччя BBC (BBC-SWB).

Загалом в опитуванні взяли участь 463 поліцейських, віком від 18 до 50 років, які несуть службу в територіальних підрозділах і навчаються в закладах зі специфічними умовами навчання (а саме Дніпровський державний університет внутрішніх справ). Більшість із них були чоловіками, які проживали в Дніпропетровській області, не одружені, мають достатній рівень матеріального становища та займаються волонтерською діяльністю.

Дані аналізували за допомогою програмного забезпечення на базі R-Jamovi 2.4.1.0. Він включав описову статистику, два типи факторного аналізу – підтверджувальний і дослідницький – для тестування шкал, і лінійний регресійний аналіз для виявлення моделі прогнозування.

Етичне схвалення дослідження отримано від кафедри гуманітарних дисциплін та психології поліцейської діяльності Дніпровського державного університету внутрішніх справ.

Дисперсія предикторів і результатів, вимірених за допомогою власних інвентаризацій у межах вибірки, представлена в таблиці 1.

Варто відмітити, що прогнозовано позитивний вплив на суб'єктивне благополуччя поліцейських має волонтерська діяльність ($\beta = 0,431$, $p < 0,001$),

Таблиця 1
Прогнози й бали результатів

	Середнє значення шкали запасів (SD)	Медіана	St Error
Психологічне благополуччя	42,72	45	0,5
Фізичне здоров'я та благополуччя	24,61	26	0,5
Стосунки	18,65	20	1,5
Суб'єктивне благополуччя	86,06	91	1,5

відповідно, пояснення дисперсії суб'єктивних рівнів добробуту в дослідженні. Загалом 40,9 % опитаних поліцейських повідомили, що вони є волонтерами різної спрямованості, це сприяє покращенню їхнього самопочуття.

Згідно з отриманими результатами, найчастіше волонтерською діяльністю займаються поліцейські віком 30–35 років, мають задовільний матеріальний стан ($\beta = 0,952, p < 0,001$), задоволені своїми стосунками ($\beta = 1,17, p < 0,001$) або розлучені ($\beta = 0,844, p < 0,001$), мають досвід перебування на деокупованій території ($\beta = 0,535, p < 0,001$). До найнижчих факторів зараховано перебування на керівній посаді ($\beta = -5,121, p < 0,001$), на окупованій території ($\beta = -4,809, p < 0,001$), бойовий досвід ($\beta = -14,782, p < 0,001$), що є логічним з урахуванням інформації зазначеної вище.

Від початку повномасштабного вторгнення відмічається атрофія ролі волонтера, а саме майже на 31% збільшилася порівняно з довоєнним часом [18, с. 218–251]. З грудня 2022 року за ініціативою начальника Головного управління Національної поліції в Донецькій області Руслана Осипенка створені евакуаційні групи поліцейських, які працюють на волонтерських засадах, – «Білий Янгол», забезпечують порятунок життя людей і надають усебічну допомогу цивільному населенню в районах бойових дій, за відсутності підрозділів Державної служби з надзвичайних ситуацій і «швидкої допомоги» здатні виконувати їхні завдання. Офіційний сайт Національної поліції систематично висвітлює волонтерську діяльність поліцейських цього підрозділу не лише на території Донеччини, а й на території Сумської області [20].

До активної волонтерської діяльності залучені й майбутні правоохоронці – курсанти Дніпропетровського державного університету внутрішніх справ, які доєднуються до діяльності благодійних фондів, займаються найрізноманітнішими ініціативами: плетінням сіток, приготуванням їжі, збиранням гуманітарної допомоги для військових, облаштуванням лікарень, донорством крові [16]. Поліцейські по всій території України активно долучаються до донації крові, евакуація населення, збирання й доставки гуманітарної допомоги, переведення коштів на збори військових чи благодійних фондів.

Вплив волонтерства під час повномасштабного вторгнення на психоемоційний стан українців досить неоднозначний. Так, О.Савиченко відмічає, що у волонтерів, які допомагають військовим, посттравматичне зростання відбувається переважно за рахунок розширення власних можливостей і зміцнення особистісних і соціальних ресурсів, вони завдяки ефективному використанню стратегій емоційної саморегуляції не мають суттєвих ознак тривоги, депресії, порушень сну, проте в них спостерігається емоційне вигорання через систематичне перебування в стресових умовах [21, с. 90–96].

Особи, які залучені в значущу взаємодію, мають високий рівень когерентності особистості, більш здатні усвідомлювати життєві цілі, приймати себе, установлювати позитивні взаємини зі своїм оточенням, впливати на життєві події, що робить їх щасливішими, тобто полегшує вплив факторів стресу і сприяє задоволеності життям [22, с. 56–60]. Проте волонтери, які проживають в Україні в умовах щоденних стресів і воєнних загроз, допомагають цивільним особам і тваринам, переважно мають низький рівень резильєнтності, мають складнощі в подоланні стресу, через що зростають ознаки депресії та порушень сну [23, с. 200–205; 21, с. 90–96].

Волонтерство сприятливо впливає на депресію, задоволеність життям, добробут, але не на фізичне здоров'я, а також може приносити користь психічному здоров'ю та виживанню, хоча причинно-наслідкові механізми залишаються неясними [3].

Проведене дослідження дало змогу ідентифікувати позитивний вплив волонтерської діяльності на суб'єктивне благополуччя поліцейських. Збільшення кількості поліцейських, які залучені до волонтерства, свідчить про їхнє прагнення допомагати іншим і відчувати свою корисність у складних умовах. Волонтерство може слугувати своєрідним механізмом подолання стресу й відновлення психологічної рівноваги. Проте важливо зазначити, що волонтерська діяльність також може мати й негативні наслідки, такі як емоційне вигорання та посилення тривоги, особливо тоді, коли волонтери працюють у зонах бойових дій або зазнають значних психологічних навантажень.

Результати дослідження мають вагомое практичне значення для розроблення програм психологічної підтримки поліцейських. З огляду на отримані дані, необхідно створювати умови для залучення поліцейських до волонтерської діяльності, забезпечувати їх необхідними ресурсами й підтримкою. Водночас важливо враховувати індивідуальні потреби та психологічний стан кожного поліцейського, даючи їм можливість отримати професійну психологічну допомогу й підтримку в разі необхідності. Розроблення та впровадження ефективних програм психологічної підтримки сприятиме підвищенню рівня суб'єктивного благополуччя поліцейських, стресостійкості й ефективності виконання службових обов'язків.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Bauger L., Bongaardt R., Bauer J.J. Maturity and Well-Being: The Development of Self-Authorship, Eudaimonic Motives, Age, and Subjective Well-Being. *J Happiness Stud.* 2021. № 22. P. 1313–1340. <https://doi.org/10.1007/s10902-020-00274-0>.
2. An Unexpected War in Ukraine: What Should we Expect? The Consequences of War among Ukrainian Refugees / M. Di Fiorino et al. *Revista Portuguesa de Psiquiatria e Saúde Mental.* 2022. № 8(2). P. 28–30. DOI: 10.51338/rppsm.370 URL: <http://surl.li/bsoejg>
3. Is volunteering a public health intervention? A systematic review and meta-analysis of the health and survival of volunteers / C. E. Jenkinson, A. P. Dickens, K. Jones et al. *BMC Public Health.* 2013. № 13. <https://doi.org/10.1186/1471-2458-13-773>.
4. A full-scale Russian invasion of Ukraine in 2022: Resilience and coping within and beyond Ukraine / S. Kimhi et al. *Applied psychology. Health and well-being.* 2024. P. 1005–1023. doi: 10.1111/aphw.12466. URL: <https://psycnet.apa.org/record/2023-90274-001>
5. The mental health impact of the ongoing Russian-Ukrainian war six months after the Russian invasion of Ukraine / A. Kurapov et al. *Frontiers in psychiatry.* 2023. № 14. DOI: 10.3389/fpsy.2023.1134780
6. Luszczynski P. Protecting the protectors by recognizing the importance of suicide prevention and mental health support in law enforcement is crucial. 2024. URL: <https://www.soundthinking.com/blog/law-enforcement-suicide-prevention/>
7. Prevalence of stress, anxiety, and symptoms of post-traumatic stress disorder among Ukrainians after the first year of Russia invasion: a nationwide cross-sectional study / O. Lushchak et al. *The Lancet Regional Health – Europe.* 2024. Vol. 36. DOI: 10.1016/j.lanepe.2023.100773. URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/38019977/>
8. Padhy Meera Ralte, Lalnuntluangi, Padiri Ruth, Chelli Kavya. Well-being of police personnel: Role of perceived social support and perceived control of internal states. *The Police Journal: Theory, Practice and Principles.* 2022. № 96. DOI: 10.1177/0032258X221085689 URL: <http://surl.li/xuvbtf>
9. Padhy, Meera, Chelli, Kavya & Padiri, Ruth. Optimism and Psychological Well-Being of Police Officers With Different Work Experiences. *SAGE Open.* 5. 2015. DOI: 10.1177/2158244015580852. URL: <http://surl.li/xuzgcu>
10. Santre S. Mental Disorders and Mental Health Promotion in Police Officers. *Health psychology research.* 2024. № 12. <https://doi.org/10.52965/001c.93904>
11. Santre S. Mental Disorders and Mental Health Promotion in Police Officers. *Health Psychol Res.* 2024. Feb 17. № 12. DOI: 10.52965/001c.93904 URL: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC10875161/>
12. Living with a friend mediates PTSD and CPTSD symptoms among trauma-exposed Ukrainians during the second year of 2022 Russian invasion / M. Velykodna et al. *Mental Health and Social Inclusion.* 2024 Vol. 28. № 6. P. 1040–1050. URL: <https://doi.org/10.1108/MHSI-11-2023-0118>
13. Systematicity of receiving mental health care predicts better subjective well-being of Ukrainians during the second year of the Russian invasion / M. Velykodna et al. *Mental Health Review Journal.* 2024. № 2. P. 211–223. <https://doi.org/10.1108/MHRJ-01-2024-0006>
14. Богуславська В.В. Предметне поле психологічного дослідження впливу сім'ї на особливості професійної діяльності поліцейських в умовах воєнного стану. *Вчені записки ТНУ імені В.І.Вернадського. Серія «Психологія».* 2024. № 1(34). С. 93–100. DOI: 10.33270/03243401.93
15. Буданова М. Воєнний стан і можливі трансформації особистості поліцейського. *Юридична психологія.* 2023. № 1(32). С. 79–85. DOI: 10.33270/03233201.79
16. До Міжнародного дня волонтера: волонтерський фронт ДДУВС. URL: <https://dduvs.edu.ua/2023/12/05/do-mizhnarodnogo-dnya-volonterskyj-front-dduvs/>
17. Мітченко К.В. Професійна компетентність поліцейського як передумова успішної взаємодії поліції та громади. *COMMUNITY POLICING: Освітні практики* : колективна монографія / кол. авт. ; наук. ред. К.М.Недря. Дніпро : Дніпроп. держ. ун-т внутр. справ, 2023. С. 218–251.
18. Мітченко К.В. Зміни рольової компетентності поліцейських у період до та під час війни. *Вісник Донецького національного університету імені Василя Стуса. Серія «Психологічні науки».* 2023. С. 64–71. DOI: [https://doi.org/10.31558/2786-8745.2023.1\(2\).9](https://doi.org/10.31558/2786-8745.2023.1(2).9)
19. Про затвердження Інструкції з організації реагування на заяви і повідомлення про кримінальні, адміністративні правопорушення або події та оперативного інформування в органах (підрозділах) Національної поліції України : Наказ МВС України від 27.04.2020 № 357. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0443-20#Text>
20. Національна поліція України. Офіційний портал. Білий янгол. URL: <https://www.npu.gov.ua/tag/bilyi-ianhol?type=all&tag=%D0%91%D1%96%D0%BB%D0%B8%D0%B9%20%D1%8F%D0%BD%D0%B3%D0%BE%D0%BB>
21. Психічне здоров'я волонтерів в умовах війни / О.М.Савиченко й інші. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія».* Серія «Психологія» : науковий журнал. Острог : Вид-во НаУОА, 2024. № 17. С. 90–96. URL: <http://eprints.zu.edu.ua/40380/1/Savychenko.pdf>
22. Сердюк Л.З., Купреєва О.І., Отенко С. Салютогенетичні основи життєстійкості особистості. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Серія «Психологія».* 2022. № 1(15). С. 56–60. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/735349/>
23. Щербак Т. Дослідження резильєнтності волонтерів під час воєнного стану. *Слобожанський науковий вісник. Серія «Психологія».* 2024. № 1. С. 200–205. URL: <https://journals.spu.sumy.ua/index.php/psy/article/view/339>

СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ЗАКОНОМІРНОСТІ СПІЛКУВАННЯ

SOCIAL-PSYCHOLOGICAL LAWS OF COMMUNICATION

Стаття присвячена виявленню сутності поняття «спілкування». Особливу увагу автор приділяє аналізу поняття комунікації, бар'єрів комунікації, засобам їх подолання. Відзначено, що і сучасному суспільстві, де комунікація є ключовим елементом особистісного, професійного й соціального розвитку, вивчення соціально-психологічних закономірностей спілкування набуває особливого значення. По-перше, нестримний розвиток інформаційних технологій, соціальних мереж і цифрової комунікації змінює традиційні форми взаємодії між людьми, що вимагає глибшого розуміння психологічних механізмів спілкування. По-друге, ефективна комунікація є необхідною умовою успішної соціалізації, професійної діяльності й гармонійних міжособистісних відносин. Уміння розуміти особливості сприйняття, впливу й емоційного забарвлення взаємодії сприяє уникненню конфліктів і покращенню взаємодії в суспільстві. По-третє, в умовах глобалізації, мультикультурного співіснування й соціальних змін зростає потреба у вивченні механізмів міжособистісного та міжгрупового спілкування, особливо в контексті толерантності, маніпулятивних технік, мовного впливу й соціальної перцепції.

В умовах спілкування багато психічних процесів протікають інакше, ніж за умови ізольованої індивідуальної діяльності. Спілкування стимулює розвиток розумових процесів (когнітивна діяльність), вольових (активність), емоційних процесів (афективність). Соціальні функції детермінують розвиток суспільства як соціальної системи та формування груп як складових одиниць цієї системи. Психологічні ефекти, такі як ореол (коли перше враження визначає подальше ставлення), стереотипізація та ефект первинності (коли перша отримана інформація має найбільший вплив), можуть як покращити, так й ускладнити спілкування. Важливо усвідомлювати ці механізми, щоб уникати упередженого ставлення до співрозмовника та покращувати якість комунікації.

Таким чином, дослідження соціально-психологічних закономірностей спілкування є необхідним як для наукового аналізу, так і для практичного застосування у сферах освіти, бізнесу, психологічного консультування, медіа й інших галузях людської діяльності.

Ключові слова: соціальна психологія, спілкування, міжособистісна взаємодія, комунікативний процес, закономірності спілкування.

The article is devoted to revealing the essence of the concept of "communication". The author pays special attention to the issue of analyzing the concept of communication, communication barriers, and means of overcoming them. It is noted that in modern society, where communication is a key element of personal, professional, and social development, the study of socio-psychological patterns of communication is of particular importance. Firstly, the rapid development of information technologies, social networks, and digital communication is changing traditional forms of interaction between people, which requires a deeper understanding of the psychological mechanisms of communication. Secondly, effective communication is a necessary condition for successful socialization, professional activity, and harmonious interpersonal relationships. The ability to understand the peculiarities of perception, influence, and emotional coloring of interaction helps to avoid conflicts and improve interaction in society. Thirdly, in the context of globalization, multicultural coexistence and social changes, there is a growing need to study the mechanisms of interpersonal and intergroup communication, especially in the context of tolerance, manipulative techniques, linguistic influence and social perception.

In the context of communication, many mental processes proceed differently than in the context of isolated individual activity. Communication stimulates the development of mental processes (cognitive activity), volitional (activity), emotional processes (affectivity). Social functions determine the development of society as a social system and the formation of groups as constituent units of this system. Psychological effects, such as halo (when the first impression determines the subsequent attitude), stereotyping and the primacy effect (when the first information received has the greatest impact), can both improve and complicate communication. It is important to be aware of these mechanisms in order to avoid a biased attitude towards the interlocutor and improve the quality of communication.

Thus, the study of socio-psychological patterns of communication is necessary both for scientific analysis and for practical application in the fields of education, business, psychological counseling, media, and other areas of human activity.

Key words: social psychology, communication, interpersonal interaction, communicative process, patterns of communication.

УДК 316.454.5:005.57

DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2025.71.56>

Павленко О. А.

асистент кафедри психології та здоров'я людини

Білоцерківський національний аграрний університет

Клочко А. О.

д.психол.н., доцент, завідувачка кафедри психології

Білоцерківський національний аграрний університет

Спілкування є одним із базових процесів людського існування, що забезпечує передачу інформації, формування соціальних зв'язків і регуляцію поведінки в суспільстві. У сучасному світі, де комунікація відбувається не лише в безпосередньому контакті, а й за допомогою цифрових технологій, вивчення соціально-психологічних закономірностей спілкування набуває особливого значення. Дослідження у сфері соціальної психології дають змогу глибше зрозуміти механізми взаємодії людей, виявити чинники, що

сприяють або, навпаки, заважають ефективному комунікативному процесу. У статті розглянемо основні аспекти спілкування, його структурні компоненти, закономірності міжособистісної взаємодії та вплив соціальних факторів на комунікацію [3; 6].

Проблема спілкування розглядається як міждисциплінарна, оскільки є сферою вивчення таких наук, як філософія, психологія, соціологія, лінгвістика, педагогіка. Кожна наука вивчає спілкування з різних боків. У філософії спілкування розгляда-

ється як обмін інформацією, так само як особистісно-екзистенційний зв'язок між людьми. Лінгвісти вивчають спілкування з боку семіотики, науки про комунікативні системи та знаки, що використовуються в процесі спілкування [2; 3].

Для психології та соціології спілкування – це процес взаємодії людей, інформаційний процес. Також спілкування аналізують із позицій теорії діяльності й суб'єкт-суб'єктних відносин. У педагогіці спілкування розглядають як специфічну міжособистісну взаємодію педагога й учня, що опосередковує засвоєння знань і становлення особистості в навчально-виховному процесі. До функціональних характеристик спілкування варто зарахувати функцію контакту, пов'язану з потребою особистості в установленні контакту з іншими для самовираження й зіставлення своїх поглядів з уявленнями інших людей. Варто зазначити функцію соціальної орієнтації, що прямо стосується процесів соціалізації індивіда. Важливою є функція афіліації (долучення до групи), спрямована на задоволення потреб долучення до одних груп і розмежування з іншими. Функція самоствердження проявляється, коли в спілкуванні людина знаходить пряме чи опосередковане підтвердження власним ідеям, поглядам, позиціям. Істотною є функція емоційної розрядки, розслаблення, коли спілкування задовольняє природну потребу людини в знятті емоційно-інтелектуального напруження. Значна й утилітарна функція, що відбиває можливість людини вирішувати певні практичні завдання [1; 6].

Специфіка міжособистісної комунікації визначається активно-діяльнісною природою людини й полягає в такому:

- 1) кожний учасник комунікативного процесу передбачає в своєму партнерові не об'єкт, а активного діяча, і на цю його активність потрібно орієнтуватися, аналізуючи його мотиви, цілі, установки;
- 2) у її процесі кожен з учасників отримує нову інформацію;

3) характер обміну інформації є ніщо інше як психологічний вплив однієї людини на іншу, який здійснюється «семантично значущою інформацією», яка може бути двох видів: спонукальною й констатувальною, і спрямовуватися як на окремого індивіда (аксіальна інформація), так і на багатьох реципієнтів (ретіальна інформація);

4) цей процес відбувається лише за умови єдиної системи кодування й декодування знаків;

5) можливість виникнення комунікативних бар'єрів як психологічних перепон різного походження, які реципієнт установлює на шляху небажаної, втомлювальної або небезпечної інформації [7].

Спілкування (комунікація) – це процес обміну інформацією, емоціями, думками між людьми, що забезпечує встановлення й розвиток міжособистісних відносин. У соціальній психології спілкування розглядається як двосторонній процес, що передбачає не лише передачу повідомлення,

а і його розуміння, інтерпретацію та відповідну реакцію [5; 7].

Зміст спілкування – інформація, що в міжіндивідуальних контактах передається від однієї живої істоти до іншої. Це можуть бути відомості про внутрішній (емоційний тощо) стан суб'єкта, про обстановку в зовнішньому середовищі. Найбільш різноманітний зміст інформації тоді, якщо суб'єктами спілкування є люди [2; 6; 7].

Мета спілкування – відповідає на запитання «Заради чого істота вступає в акт спілкування?» Тут має місце той самий принцип, що вже згадувався в пункті про зміст спілкування. У тварини мета спілкування не виходить зазвичай за межі актуальних для них біологічних потреб. У людини ж ця мета може бути надзвичайно різноманітною, виявляти собою засіб задоволення соціальних, культурних, творчих, пізнавальних, естетичних і багатьох інших потреб. Засоби спілкування – способи кодування, передачі, переробки і розшифровування інформації, що передається в процесі спілкування від однієї людини до іншої [4; 5; 7].

Спілкування може відбуватися на різних рівнях:

- маніпулятивний рівень, полягає в тому, що один зі співрозмовників через визначену соціальну роль намагається викликати співчуття, жалість у партнера;
- примітивний рівень, коли один із партнерів придушує іншого (один – постійний комунікатор, а інший – постійний реципієнт);
- вищий рівень – це той соціальний рівень, коли незалежно від соціальної ролі, статусу партнери ставляться одне до одного як до рівної особистості [8].

За змістом спілкування може бути таке:

- матеріальне (обмін предметами і продуктами діяльності);
- когнітивне (обмін знаннями);
- кондиційне (обмін психічними чи фізіологічними станами);
- мотиваційне (обмін спонуканнями, цілями, інтересами, мотивами, потребами);
- діяльне (обмін діями, операціями, уміннями, навичками) [7].

За цілями спілкування ділиться на таке:

- біологічне (необхідне для підтримки, збереження й розвитку організму);
- соціальне (має на меті розширення й зміцнення міжособистісних контактів, встановлення й розвиток інтерперсональних відносин, особистісного зростання індивіда) [4].

Щодо засобів спілкування може бути таке:

- безпосереднє (здійснюване за допомогою природних органів, даних живій істоті, – руки, голова, тулуб, голосові зв'язки тощо);
- опосередковане (пов'язане з використанням спеціальних засобів і знарядь);
- пряме (передбачає особисті контакти й безпосереднє сприйняття одне одного людей, що спілкуються, у самому акті спілкування);

– непряме (здійснюється через посередників, якими можуть бути інші люди) [7].

За формою організації спілкування поділяють на таке:

– вербальне (словесне) – здійснюється за допомогою усного або писемного мовлення;

– невербальне – передача інформації через жести, міміку, інтонацію, позу.

За змістом і функціями розрізняють таке спілкування:

– офіційне й неофіційне спілкування (офіційне – ділові переговори, лекції; неофіційне – дружні бесіди, повсякденне спілкування).

– ділове й міжособистісне (професійна взаємодія та особисті стосунки) [4; 7].

Спілкування як взаємодія передбачає, що люди встановлюють контакт одне з одним, обмінюються визначеною інформацією, щоб будувати спільну діяльність, співпрацювати.

Дослідники визначають три основні аспекти спілкування [5; 9]:

1. Комунікативний аспект – передбачає передачу інформації між людьми за допомогою вербальних і невербальних засобів.

2. Інтерактивний аспект – відображає особливості взаємодії між індивідами, узгодження їхніх дій і соціальних ролей.

3. Перцептивний аспект – пов'язаний зі сприйняттям і розумінням співрозмовника, формуванням уявлення про нього на основі вербальної та невербальної поведінки.

Кожна людина в суспільстві виконує певні соціальні ролі: студент, викладач, керівник, підлеглий, друг, батько тощо. Ці ролі визначають стиль комунікації, допустимі форми взаємодії та очікувані реакції співрозмовників. Соціальні норми – це правила й очікування, що встановлюють, яка поведінка є прийнятною в суспільстві чи конкретній групі. Вони регулюють взаємодію між людьми, формуючи основу для ефективного спілкування.

Типи соціальних норм у спілкуванні.

Соціальні норми поділяються на кілька категорій:

– моральні норми – визначають, що є етичним у спілкуванні (чесність, взаємоповага);

– правові норми – закони та правила, що регулюють комунікацію (наприклад, офіційне мовлення в судах);

– культурні норми – традиції та звичаї, які впливають на спілкування (форми привітання, ввічливість);

– етикетні норми – правила поведінки в різних комунікативних ситуаціях (наприклад, форма звертання до вищих осіб) [2; 9].

Соціальні норми впливають на стиль і зміст комунікації. Наприклад, в офіційних ситуаціях використовуються формальні норми мовлення. У різних культурах прийняті різні стилі спілкування (наприклад, у західних країнах популярний прямий стиль, а в азійських – непрямий). У соціальних гру-

пах можуть існувати особливі норми сленгу, жартів чи табуированих тем.

Соціальна роль – це модель поведінки, яка очікується від людини в певній ситуації або групі. Вона залежить від статусу особи, її позиції в суспільстві та взаємодії з іншими людьми [1].

Соціальні ролі можна поділити так:

– формальні ролі – визначаються офіційними нормами й обов'язками (учитель, лікар, суддя);

– неформальні ролі – виникають у неформальних групах і залежать від особистісних характеристик (лідер, посередник, критик).

Різні соціальні ролі передбачають різні стилі спілкування:

– роль учителя – вимагає авторитетного й організованого мовлення;

– роль друга – дозволяє використовувати неформальні, емоційно насичені форми комунікації;

– роль керівника – передбачає чіткі, інструктивні повідомлення.

Іноді людина може одночасно виконувати кілька ролей, що може призвести до конфлікту:

1. Міжрольовий конфлікт – одна роль суперечить іншій (наприклад, керівник має звільнити друга).

2. Внутрішньорольовий конфлікт – у межах однієї ролі є суперечливі очікування (наприклад, учитель має бути водночас вимогливим і доброзичливим) [6; 9].

Розглянемо особливості спілкування в професійному середовищі. У роботі лікаря комунікація має бути офіційною, точною та нейтральною, щоб уникнути неправильного тлумачення. Учителі мусять зберігати баланс між авторитетністю й дружнім ставленням до учнів. Батьки часто використовують повчальний стиль спілкування з дітьми, хоча з віком ця модель змінюється на більш рівноправну. Взаємодія між подружжям залежить від традиційної чи сучасної ролі партнерів у сім'ї. Спілкування в міжкультурному контексті також має свої особливості, зокрема в західних країнах прийнято звертатися до начальника без зайвого формалізму, тоді як у східних культурах важливий рівень субординації. Деякі культури уникають прямого вираження незгоди, що впливає на способи ведення переговорів [3; 6; 10].

Важливим аспектом комунікації є те, як люди сприймають одне одного. Дослідники виділяють такі ефекти:

– ефект ореолу – перше враження про людину впливає на подальше сприйняття її особистості;

– ефект первинності й новизни – початкова інформація про людину має більше значення, ніж подальша;

– стереотипізація – узагальнене уявлення про людину на основі її належності до певної соціальної групи.

Також ефективність взаємодії між учасниками спілкування характеризується певними особли-

востями вербальної та невербальної сторін комунікації. Вербальна комунікація базується на мові як системі знаків. Ефективність такого спілкування залежить від:

- чіткості й логічності висловлювань;
- використання відповідної лексики;
- грамотного аргументування позиції.

Невербальні засоби спілкування передають емоції та наміри мовця. До них належать:

- жести й міміка – виражають емоційний стан;
- інтонація й темп мовлення – передають додаткову інформацію про ставлення мовця;
- контакт очей – важливий для встановлення довіри в комунікації [1; 7].

Водночас дослідники визначають чинники, що можуть утруднювати взаєморозуміння – бар'єри комунікації: семантичні бар'єри – різне розуміння значень слів; психологічні бар'єри – страх, невпевненість, емоційна напруженість; соціальні й культурні бар'єри – різні традиції, цінності, соціальні статуси. Для підвищення ефективності спілкування необхідно використовувати активне слухання, бути відкритим до зворотного зв'язку, використовувати техніки ефективного ведення діалогу (перефразування, уточнення, резюмування) [7].

У сфері соціально-психологічних закономірностей спілкування проведено чимало досліджень, які розкривають різні аспекти цього феномена. Декілька ключових напрямів і відповідних досліджень:

1. Комунікативна компетентність: дослідження підкреслюють, що комунікативна компетентність не є постійною особистісною характеристикою, а змінюється залежно від соціальних відносин і змін у суспільстві.

2. Інтерактивна сторона спілкування: вивчення взаємодії як процесу, що включає обмін інформацією та організацію спільних дій для досягнення спільних цілей, є важливим аспектом соціальної психології.

3. Соціальна взаємодія та її елементи: дослідження структури соціальної взаємодії, яка включає такі елементи, як діюча особа, потреба, мета діяльності, методи, інша діюча особа й результат дії, допомагають глибше зрозуміти механізми спілкування [7].

Типи взаємодії характеризуються як співробітництво й суперництво: розрізнення між співробітництвом, що передбачає взаємопов'язані дії для досягнення спільних вигод, і суперництвом, яке включає спроби перевершити або усунути конкурента, є ключовим у розумінні соціальних взаємодій. Дослідження конфліктів як відкритого протистояння, що виникає через взаємовиключні інтереси, і їх поділ на конструктивні й деструктивні допомагають у розробленні стратегій управління конфліктами. Ці дослідження надають глибоке розуміння соціально-психологічних закономірностей спілкування, є основою для подальших наукових розвідок у цій галузі [7; 10].

Висновки. Отже, спілкування є фундаментальним процесом людської взаємодії, що відіграє вирішальну роль у формуванні особистості, суспільних зв'язків і соціальних структур. Дослідження соціально-психологічних закономірностей спілкування дають змогу глибше зрозуміти механізми міжособистісної комунікації, фактори, що впливають на її ефективність, і шляхи подолання бар'єрів у комунікації.

Соціальні норми й ролі передусім визначають, як саме відбувається комунікація в різних соціальних контекстах. Люди дотримують певних правил взаємодії, які залежать від культурного середовища, моральних принципів і соціального статусу учасників комунікації. Наприклад, стиль спілкування між керівником і підлеглим відрізняється від розмови між друзями, а культура країни впливає на рівень формальності чи відкритості в комунікації.

Значний вплив на ефективність спілкування мають соціальні ролі. Людина може виконувати одночасно кілька ролей, наприклад, бути студентом, другом, співробітником або батьком – і кожна із цих ролей накладає певні обмеження й очікування щодо комунікативної поведінки. Рольові конфлікти, які виникають при суперечливих очікуваннях від різних ролей, можуть ускладнювати комунікацію, а отже, вимагають розуміння механізмів їх подолання.

Не менш важливим аспектом є вербальна й невербальна комунікація. Вербальне спілкування включає використання мови та мовленнєвих стратегій, тоді як невербальні засоби – жести, міміка, інтонація – можуть доповнювати або навіть змінювати значення сказаного. Часто невербальні сигнали мають більший вплив на сприйняття інформації, ніж самі слова.

Окрім цього, значною перешкодою в спілкуванні є комунікативні бар'єри. Вони можуть бути психологічними (наприклад, страх публічного виступу), соціальними (різниця в статусі співрозмовників), культурними (відмінності в традиціях і цінностях) і семантичними (неправильне розуміння значень слів). Подолання таких бар'єрів вимагає розвитку комунікативної компетентності, тобто вміння слухати, висловлюватися зрозуміло, застосовувати невербальні сигнали й бути відкритим до діалогу.

Розуміння соціально-психологічних закономірностей спілкування допомагає не лише в повсякденних взаємодіях, а й у професійній діяльності, освіті, дипломатії та менеджменті. Володіння навичками ефективного спілкування дає людині змогу налагоджувати міцні соціальні зв'язки, вирішувати конфлікти й досягати взаєморозуміння в будь-якій ситуації.

Таким чином, спілкування – це не просто обмін інформацією, а складний соціально-психологічний процес, що потребує усвідомленого підходу, розуміння норм і ролей, аналізу міжособистісного сприйняття й розвитку комунікативних навичок. Вивчення цих закономірностей дає можливість підвищити

ефективність взаємодії між людьми та зробити комунікацію більш гармонійною й результативною.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Білоконенко Г.В. Соціальна психологія. Харків : ХНЕУ ім. С.Кузнеця, 2020. 150 с.
2. Даценко О.М. Основи соціальної психології. Кривий Ріг : КДПУ, 2016. 234 с.
3. Киричук О.В. Спілкування як феномен соціальної психології. Київ : Центр навчальної літератури, 2015. 192 с.
4. Коваленко А.Б., Корнєв М.Н. Соціальна психологія : підручник. Київ : Видавничий дім «Києво-Могилянська академія», 2012. 256 с.
5. Козлова О.А. Соціальна психологія особистості та спілкування. Харків : НТУ «ХПІ», 2017. 172 с.
6. Москаленко В.В. Соціальна психологія : підручник. 2-ге вид., перероб. та доп. Київ : Центр учбової літератури, 2008. 688 с.
7. Орбан-Лембрик Л.Е. Соціальна психологія. Київ : Либідь, 2004. 576 с.
8. Основи соціальної психології : навчальний посібник / О.А.Донченко та ін. ; за заг. ред. М.М.Слюсаревського. Київ : Міленіум, 2008. 495 с.
9. Філоненко О.О. Міжособистісне спілкування. Харків : Основа, 2022. 346 с.
10. Hofstede G. Modelul dimensiunilor culturale conform. *Studii si comunicari*. 2011. № 25. P. 8.

РОЗУМІННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ І СОЦІАЛЬНИХ АСПЕКТІВ РАДИКАЛІЗАЦІЇ НЕПОВНОЛІТНІХ

UNDERSTANDING THE PSYCHOLOGICAL AND SOCIAL ASPECTS OF MINOR RADICALIZATION

У статті досліджуються психологічні та соціальні аспекти радикалізації неповнолітніх, зокрема вербування їх до терористичних організацій через соціальні мережі та цифрові платформи. В умовах глобалізації та розвитку інформаційних технологій терористичні групи, зокрема російські пропагандисти, активно використовують інтернет для маніпулювання молоддю, залучають її до участі в екстремістських діях. Основними чинниками, що сприяють радикалізації, є емоційна ізоляція, пошук ідентичності та соціальна вразливість молоді, яка через відсутність підтримки в родині чи суспільстві шукає нові спільноти та сенс життя. Особливо вразливі підлітки, які переживають труднощі в особистих стосунках або перебувають у складних соціально-економічних умовах, що характерно для війни та кризових періодів.

Розглядаються практичні аспекти протидії вербуванню, зокрема важливість підвищення обізнаності серед батьків, освітніх установ і громадських організацій щодо небезпеки радикалізації через інтернет. Особлива увага приділена моніторингу та блокуванню екстремістських матеріалів, а також створенню програм реабілітації та ресоціалізації для тих, хто вже потрапив під вплив терористичних груп. Автор підкреслює необхідність комплексного підходу до протидії радикалізації, що передбачає міжнародну співпрацю, активну роботу правоохоронних органів, а також політичні зміни, орієнтовані на захист прав дітей.

Описано специфіку вербування неповнолітніх в Україні, зокрема на окупованих територіях Донбасу, де соціальні мережі, як-от телеграм, вКонтакті й інстаграм, використовуються для пропаганди насильницьких ідей. Підлітки, що переживають соціальну ізоляцію або економічні труднощі, часто стають уразливими до маніпуляцій із боку терористичних груп, які пропонують «краще» майбутнє через участь у радикальних діях.

Пропонуються шляхи вирішення цієї проблеми, зокрема через удосконалення механізмів протидії вербуванню неповнолітніх через цифрові платформи та реалізацію програм підтримки та реабілітації для постраждалих.

Ключові слова: діти, вербування, екстремізм, інтернет, маніпуляція, пропаганда, радикалізація, тероризм.

The article examines the psychological and social aspects of minor radicalization, particularly their recruitment into terrorist organizations via social networks and digital platforms. In the context of globalization and the development of information technologies, terrorist groups, including Russian propagandists, actively use the internet to manipulate youth, drawing them into extremist actions. The main factors contributing to radicalization include emotional isolation, the search for identity, and social vulnerability of young people, who, lacking support from family or society, seek new communities and meaning in life. Adolescents experiencing difficulties in personal relationships or those in challenging socio-economic conditions, which are characteristic of war and crisis periods, are particularly vulnerable.

The practical aspects of countering recruitment are discussed, particularly the importance of raising awareness among parents, educational institutions, and community organizations about the dangers of radicalization through the internet. Special attention is given to monitoring and blocking extremist materials, as well as creating rehabilitation and reintegration programs for those already influenced by terrorist groups. The authors emphasize the need for a comprehensive approach to countering radicalization, including international cooperation, active law enforcement work, and changes in policies aimed at protecting children's rights.

The specifics of minor recruitment in Ukraine, especially in the occupied territories of Donbas, are described, where social networks such as Telegram, VKontakte, and Instagram are used for the propaganda of violent ideas. Adolescents experiencing social isolation or economic hardships often become vulnerable to manipulation by terrorist groups, which offer a "better" future through participation in radical actions.

Solutions to this issue are proposed, particularly through improving mechanisms to counter the recruitment of minors via digital platforms and implementing support and rehabilitation programs for those affected.

Key words: children, recruitment, extremism, internet, manipulation, propaganda, radicalization, terrorism.

УДК [159.92:316.648:343.342-049.2-053.6]:004.738.5
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2025.71.57>

Субашкевич І.Р.

к.психол.н., доцент,
доцент кафедри соціальної педагогіки
та соціальної роботи
Львівський національний університет
імені Івана Франка

Постановка проблеми. У сучасному світі проблема радикалізації та вербування неповнолітніх до терористичних організацій є надзвичайно актуальною. Зростання кількості молодих людей, які стають учасниками терористичних груп, вказує на складність цього явища та потребує більш глибокого аналізу, зокрема й із психологічного погляду. Вивчення причин, які змушують підлітків вступати в такі небезпечні структури, може допомогти у профілактиці та подоланні цієї загрози.

Мета дослідження. Теоретичний аналіз наукових уявлень про розуміння психологічних і соціальних аспектів радикалізації неповнолітніх.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Сучасні наукові дослідження дають глибше розуміння психологічних механізмів, що лежать в основі процесу вербування неповнолітніх до терористичних організацій. Вони також слугують основою для розроблення програм профілактики і втручання, спрямованих на запобігання радикалізації серед молоді. Так, наприклад, Дж.Горган,

один із провідних дослідників психології тероризму, у книзі «Психологія тероризму» досліджує психологічні процеси, що стоять за радикалізацією, зокрема і стосовно молоді. Він описує мотивації, що змушують молодих людей приєднуватися до терористичних груп, акцентує увагу на відчутті ізоляції, пошуках ідентичності та впливі ідеологій, які використовують терористичні організації для маніпулювання [7].

Дослідники К.Мак-Колі та С.Москаленко у своїй праці детально описують механізми, за допомогою яких індивіди, зокрема підлітки, стають радикальованими і втягуються в екстремістські групи. Вони зазначають, що соціальні мережі, ізоляція та пошук сенсу є ключовими аспектами цього процесу [8].

С.Атран у своїй праці розглядає причини радикалізації молоді, зокрема тих, хто приєднується до терористичних організацій. Автор акцентує увагу на взаємодії психології, релігійних переконань і соціальних чинників, які призводять до поширення насильницьких екстремістських ідеологій серед молоді [6].

Діти по всьому світу стають жертвами насильства, зокрема через вербування та експлуатацію терористичними групами. ООН спільно з партнерами провели дослідження, яке аналізує це явище в Індонезії, Іраку та Нігерії. У рамках проекту UNODC STRIVE Juvenile дослідники вивчали виклики захисту дітей і ефективні стратегії протидії вербуванню терористами.

Згідно з дослідженням, терористичні групи активно вербують дітей через економічні та тактичні причини, часто застосовують примус, навіть коли діти здійснюють вибір. Однак деякі діти, незважаючи на ризик помсти, втрачають інтерес до групи та прагнуть до нормального життя. У дослідженні наголошується, що для ефективної реабілітації та реінтеграції дітей необхідно змінити підхід із покарання на реінтеграцію [10].

Багато бар'єрів у цьому процесі зумовлені ґендерними стереотипами й уявленнями про дітей, що пов'язані з терористичними групами. Нехтування особливими правами дітей у боротьбі з тероризмом може призвести до їх маргіналізації та підтримки тероризму. Реформа політик і комплексний підхід, орієнтований на захист прав дітей, є основою для успішної боротьби з тероризмом і забезпечення миру [9].

Одним з основних психологічних аспектів вербування неповнолітніх є *пошук ідентичності*. Підлітковий вік – це період активного формування особистості, коли молоді люди шукають своє місце у світі, визначають свої переконання, прагнення та цінності. Коли ці пошуки не знаходять підтримки в родині, школі чи суспільстві, деякі молоді люди можуть звернутися до екстремістських груп, які пропонують чітке і зрозуміле бачення світу.

Терористичні організації зазвичай використовують ці психологічні особливості та пропонують підліткам ідеї про велич, героїзм і боротьбу за важ-

ливу мету. Вони обіцяють «спільноту», де молоді люди відчувають свою значущість і можуть реалізувати свої прагнення. Часто ці групи створюють образ ідеальної «сім'ї» або «братства», де кожен має своє місце, а колективна ідеологія є основою для самовизначення.

Першочерговою причиною вербування неповнолітніх є *емоційна ізоляція*, яка може бути наслідком проблем у сім'ї або в суспільстві. Підлітки, які переживають труднощі у взаєминах із батьками або однолітками, можуть відчувати себе покинутими або непотрібними. Відсутність підтримки з боку близьких людей робить їх уразливими до зовнішніх впливів.

Терористичні організації часто використовують це, маніпулюють емоціями молодих людей. Вони пропонують їм можливість знайти своє місце у світі, отримати нову «сім'ю» та стати частиною великої мети. Підлітки, які шукають розуміння і емоційної підтримки, можуть на початковому етапі не помічати, що замість того, щоб отримати підтримку, вони потрапляють у замкнуте коло насильства та маніпуляцій.

Багато підлітків переживають період сумнівів і невизначеності щодо свого майбутнього. Вони шукають *сенса життя*, готові слідувати ідеям, які дають відповіді на важливі питання: «Хто я?» і «Навіщо я існую?». Терористичні групи використовують ці питання та пропонують чітке, але радикальне пояснення того, як можна змінити світ або боротися за «правду».

Ці групи намагаються звернутися до почуттів гордості та приналежності, створюють відчуття, що молода людина робить важливу справу, бореться за щось більше за себе. Вони можуть зображати насильство як героїчний акт боротьби, що додає підліткам відчуття значущості та важливості. Психологічно це може бути дуже привабливим для молодих людей, які шукають сенс і мету.

У сучасному світі *соціальні мережі* стали потужним інструментом для вербування неповнолітніх. Через інтернет екстремістські групи можуть залучати молодих людей, навіть якщо вони перебувають у різних частинах світу. Вебсайти, соціальні мережі, форуми та месенджери дозволяють терористичним групам пропагувати свої ідеї, привертати увагу та вступати у прямий контакт із підлітками без великих перепон.

Інтернет дозволяє створювати ілюзію спільноти та підтримки, де кожен може знайти однодумців. Підлітки, які можуть почуватися ізольованими в реальному житті, у Мережі знаходять віртуальних «друзів», які поділяють їхні погляди та підтримують їх у виборі екстремістських ідей.

Терористичні організації часто застосовують різноманітні психологічні маніпуляції для *збереження контролю* над новими членами. Це можуть бути як техніки соціальної ізоляції (виведення підлітка з його звичного оточення), так і використання страху та пропаганди. Вони можуть нав'язувати ідеї про те, що тільки приєднанням до групи під-

літок стане частиною «важливої» справи, що його життя не має сенсу без участі в боротьбі.

У цьому процесі використовується також техніка «відчуження», коли підліток віддаляється від своєї сім'ї та друзів, його мислення поступово формується в рамках нової ідеології, що підтримує групу.

Вербування неповнолітніх росіянами в Україні в умовах 2014–2025 рр. є однією з найбільш жакливих і складних тем, пов'язаних з агресією Росії проти України. Особливо важливою є проблема залучення неповнолітніх до воєнних дій і терористичних актів, оскільки це явище має серйозні психологічні, соціальні та правові наслідки. У цьому контексті йдеться не тільки про фізичну й емоційну маніпуляцію з боку Росії, але й про порушення міжнародних норм і прав неповнолітніх.

У 2014 р., після анексії Криму Росією та початку війни на Донбасі, розпочалася серйозна ескалація конфлікту, який триває дотепер. Російська Федерація активно підтримувала проросійських бойовиків на сході України, фінансувала їх, надавала воєнну техніку, навіть відправляла своїх військових. Відзначається, що під час війни, зокрема на території непідконтрольних Україні районів Донбасу, Росія використовувала також психологічні маніпуляції для залучення молоді до бойових дій.

В Україні існує низка організацій і структур, які вивчають і протидіють даній небезпеці. Так, Національний інститут стратегічних досліджень (НІСД) досліджує соціально-політичні проблеми, пов'язані з національною безпекою, зокрема тероризм. Фахівці аналізують процеси вербування дітей і молоді в терористичні групи, а також досліджують вплив зовнішніх і внутрішніх чинників на радикалізацію [3].

Ще однією організацією є Українська гелсінська спілка із прав людини (УГСПЛ), яка активно досліджує питання прав дітей в умовах конфлікту, зокрема й питання вербування неповнолітніх до терористичних груп. Спілка публікує звіти й аналізує, як порушення прав дітей під час збройних конфліктів призводить до їх залучення до екстремістських і терористичних організацій [5].

Міжнародний проєкт «STRIVE Juvenile» в Україні, у рамках якого Управління ООН з боротьби з наркотиками та злочинністю (UNODC) реалізує ініціативи з боротьби з вербуванням неповнолітніх до терористичних організацій, має своє представництво в Україні. У рамках проєкту розробляються стратегії для запобігання вербуванню дітей і надається підтримка з реабілітації постраждалих [1].

Міністерство внутрішніх справ України (МВС) публікує доповіді та звіти, у яких розглядаються питання вербування неповнолітніх до терористичних груп. Вони також досліджують діяльність радикальних організацій в Україні та заходи боротьби з ними [2].

Одним з основних методів вербування неповнолітніх було використання соціальних мереж,

вуличної пропаганди, а також підключення до бойових дій через навчальні табори. Для цього російські бойовики часто використовували молодь, яка залишалася без підтримки з боку родини або перебувала у складних життєвих обставинах. Психологічний тиск, маніпулювання і обіцянки «кращого майбутнього» ставали основними інструментами вербування. Неповнолітні, зокрема на окупованих територіях Донбасу, часто не мали альтернативних можливостей для розвитку, що робило їх уразливими для пропаганди.

Зокрема, експлуатація ідеї «боротьби за незалежність» або «за захист російськомовного населення» стала основною маніпуляцією для підлітків. Такі ідеї часто підкріплювалися емоційними й ідеологічними закликами, що підштовхували молодь до участі в бойових діях або підтримки незаконних збройних формувань.

Російські державні ЗМІ та соціальні мережі активно використовували пропаганду для впливу на молодь, формували в неї спотворене уявлення про конфлікт. Російські канали та пропагандистські платформи поширювали ідеї про «національну єдність» і «захист прав російськомовного населення». Через ці медіа молоді люди отримували зображення війни як «героїчної боротьби», що могло здаватися їм привабливим і навіть необхідним.

Залучення неповнолітніх до терористичних дій через соціальні мережі та телеграм-канали є однією із ключових проблем, з якою стикаються в Україні, зокрема в контексті війни з Росією. Кремлівські агенти активно використовують цифрові платформи для вербування молоді, намагаючись експлуатувати соціальні та психологічні чинники для радикалізації та залучення до екстремістських дій [4].

ВКонтакте, телеграм, однокласники, інстаграм, тікток та інші платформи є популярними серед молоді, саме через ці канали російські пропагандисти активно намагаються впливати на неповнолітніх. Особливо телеграм-канали стали важливим інструментом для залучення молоді до терористичних організацій, зокрема таких, як «ДНР» та «ЛНР», а також інших проросійських угруповань, що діють на території України.

Телеграм дозволяє користувачам залишатися анонімними, що створює ідеальні умови для маніпуляцій. Для неповнолітніх, які шукають нові знайомства чи виявляють інтерес до якихось ідеологій, це може бути спокусливим. Пропагандисти використовують ці можливості, щоб не тільки просувати ідеї насильства, а й створювати «закриті» групи або канали, де молодь може спілкуватися та обмінюватися інформацією без контролю з боку дорослих чи правоохоронних органів. Відео, меми, картини, що викликають емоційні реакції, активно поширюються через ці канали. Кремлівські пропагандисти часто використовують маніпулятивні техніки, створюють привабливий образ терористичних груп, що ніби «борються за справедливість» або «захищають рідну землю». Ці матеріали зазвичай

супроводжуються закликами до насильства або боротьби, що може привабити молодих людей, що шукають сенсу та приналежності до більшої мети. Російські агенти активно використовують соціальні мережі для формування негативного образу України, закликають неповнолітніх до боротьби проти «фашистів» або «неонацистів». Це створює уявлення, що українці – це вороги, яких потрібно знищити. Така пропаганда маніпулює емоціями молоді, зокрема агресією, бажанням помсти або справедливості.

Багато неповнолітніх в Україні переживають важкі соціально-економічні умови, зокрема в часи війни. Бідність, відсутність перспектив, руйнування соціальних інститутів, як-от освіта та культура, призводять до того, що молоді люди шукають вихід через участь у радикальних організаціях. У таких умовах пропагандисти можуть запропонувати «кращий» варіант майбутнього через ідеї насильства, що інколи виглядає як можливість для матеріального забезпечення або особистої реалізації.

Висновки. Для ефективної протидії вербуванню неповнолітніх через соціальні мережі необхідно реалізувати комплексний підхід, який передбачає як превентивні заходи, так і підтримку для тих, хто вже став жертвою радикалізації. Лише спільні зусилля родини, освітніх установ, правоохоронних органів і міжнародної спільноти можуть мінімізувати ризики та допомогти молоді уникнути впливу терористичних ідеологій.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Міжнародний проєкт "STRIVE Juvenile" в Україні. URL: <https://www.unodc.org/> (дата звернення: 13.03.2025).
2. Міністерство внутрішніх справ України (МВС). URL: <https://mvs.gov.ua/> (дата звернення: 13.03.2025).
3. Національний інститут стратегічних досліджень (НІСД). URL: <https://www.niss.gov.ua/> (дата звернення: 13.03.2025).
4. Субашкевич І., Гринаш М. Вікові особливості інтернет-залежності. *Габітус*. 2021. Вип. 22. С. 179–184. URL: <http://habitus.od.ua/journals/2021/22-2021/32.pdf> (дата звернення: 13.03.2025).
5. Українська гелсінська спілка із прав людини (УГСПЛ). URL: <https://www.helsinki.org.ua/> (дата звернення: 13.03.2025).
6. Atran S. Talking to the Enemy: Violent Extremism, Sacred Values, and What It Means to Be Human. 2010. URL: https://www.researchgate.net/publication/261760206_Talking_to_the_Enemy_Violent_Extremism_Sacred_Values_and_What_It_Means_to_Be_Human (дата звернення: 14.03.2025).
7. Horgan J. The Psychology of Terrorism. New York: Routledge, 2008. P. 211.
8. McCauley C., Moskaleiko S. Mechanisms of Political Radicalization: Pathways Toward Terrorism. *Terrorism and Political Violence*. 2008. № 20(3). P. 415–433. URL: <https://doi.org/10.1080/09546550802073367>
9. New UNODC research on child recruitment and exploitation by terrorist groups shows need for a united front on child protection. URL: https://www.unodc.org/unodc/en/frontpage/2024/February/new-unodc-research-on-child-recruitment-and-exploitation-by-terrorist-groups-shows-need-for-a-united-front-on-child-protection.html?utm_source=chatgpt.com (дата звернення: 13.03.2025).
10. Perešin A. Al-Qaeda online radicalization and the creation of children terrorists. *Medijska istraživanja: znanstveno-stručni časopis za novinarstvo i medije*. 2014. № 20.1. P. 85–101.

ЦИВІЛІЗАЦІЙНИЙ КОНТЕКСТ ТОЛЕРАНТНОСТІ ЯК ПСИХОСОЦІАЛЬНОГО ЯВИЩА

CIVILIZATIONAL CONTEXT OF TOLERANCE AS A PSYCHOSOCIAL PHENOMENON

Стаття присвячена комплексному аналізу толерантності як багатовимірного психосоціального феномену в контексті цивілізаційного підходу, запропонованого С. Гантінгтоном. Дослідження охоплює ключові цивілізації, виділені в його працях, зокрема західну, конфуціанську, японську, ісламську, індійську, православно-слов'янську, латиноамериканську й африканську. Кожна цивілізація має свої особливості, які формують унікальну психологічну призму сприйняття толерантності. Менталітет жителя Європи суттєво відрізняється від менталітету жителя Китаю, що зумовлює існування різних морально-ціннісних парадигм. Саме вони визначають ставлення до інших поглядів, людей та ідей.

У роботі вивчається специфіка розуміння та прояву толерантності в кожній із цих цивілізацій, з урахуванням їхніх історичних, культурних, релігійних і соціальних особливостей. Аналізуються чинники, що формують унікальні моделі толерантності в кожному цивілізаційному контексті, а також виявляються спільні та відмінні риси в їхньому розумінні.

Особлива увага приділяється впливу культурних, релігійних, політичних та економічних чинників на формування психології толерантності в кожній із цивілізацій. Дослідження спрямоване на виявлення загальних тенденцій і закономірностей, що стосуються толерантності в контексті цивілізаційного розмаїття, на визначення можливості формування універсальних принципів толерантності, які могли б сприяти міжкультурному діалогу та гармонійному співіснуванню в сучасному світі. Важливим, на нашу думку, перед універсалізацією поняття толерантності є з'ясування відмінності в поглядах, визначення чинників, які впливають на неоднакове ставлення людей один до одного.

Результати дослідження можуть слугувати основою для подальших наукових розробок у галузі міжкультурної комунікації, психології толерантності та цивілізаційного аналізу.

Ключові слова: толерантність, цивілізація,

глобалізація, психосоціальне та психокультурне середовище.

The article is about a complex analysis of tolerance as a multidimensional psychosocial phenomenon in the context of the civilization approach suggested by S. Huntington. The research includes the main civilizations he described: Western, Confucian, Japanese, Islamic, Hindu, Orthodox-Slavic, Latin American, and African.

Each civilization has its own features that create a unique psychological view of tolerance. The mentality of a European person is very different from the mentality of a person from China. Because of this, different moral and value systems exist, which influence how people treat other opinions, people, and ideas.

The article studies how tolerance is understood and shown in each of these civilizations, taking into account their historical, cultural, religious, and social characteristics. It also analyzes the factors that form unique models of tolerance in every civilization and shows both similarities and differences between them.

Special attention is given to the cultural, religious, political, and economic factors that influence how the psychology of tolerance is formed in each civilization. The research aims to find common trends and rules about tolerance in a world of many civilizations. It also looks at the possibility of creating universal principles of tolerance that can help intercultural dialogue and peaceful living in the modern world.

In our opinion, before trying to make tolerance a universal concept, it is important to understand the differences in views and the reasons why people treat each other differently.

The results of this research can be useful for future studies in intercultural communication, the psychology of tolerance, and civilization analysis.

Key words: tolerance, civilization, globalization, psychosocial and psychocultural environment.

УДК 155.2:111.32:316.5
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2025.71.58>

Шаюк О. Я.

к. психол. н.,
доцент кафедри психології
та соціальної роботи
Західноукраїнський національний
університет

Шворак І. П.

аспірант
Західноукраїнський національний
університет

Простяк В. М.

аспірант
Західноукраїнський національний
університет

Постановка проблеми. У сучасному світі, що характеризується стрімкою глобалізацією та інтенсифікацією міжкультурних взаємодій, феномен толерантності набуває особливої актуальності, тому постає оновленим об'єктом уваги дослідників у різних сферних вимірах наукового пізнання (див. детально [6–8]). Необхідність глибокого розуміння цього когнітивного явища зумовлена зростанням міжкультурних контактів, які, з одного боку, збагачують суспільство, а з іншого – створюють потенційні зони напруження.

Дослідження специфіки сприйняття та прояву толерантності в різних цивілізаційних контекстах є ключовим для забезпечення ефективної міжкультурної комунікації. З огляду на зростання полікультурності сучасних суспільств, зумовлене

інтенсивними міграційними процесами, розуміння цивілізаційних особливостей толерантності стає необхідним для розроблення дієвих стратегій інтеграції та запобігання конфліктам, що виникають на ґрунті культурних відмінностей.

Світ стикається із численними конфліктами, які часто мають культурне або релігійне підґрунтя. У цьому контексті дослідження толерантності в рамках цивілізаційного підходу може сприяти пошуку шляхів мирного врегулювання конфліктів і зміцненню міжкультурного діалогу.

У контексті сучасних глобальних викликів очевидним є той факт, що формування універсальних цінностей, здатних консолідувати різноманітні культурні та цивілізаційні парадигми, набуває статусу імперативу. Наукове дослідження,

спрямоване на компаративний аналіз феномену толерантності в різних цивілізаційних контекстах, є ключовим інструментом для виявлення спільних та диференційних характеристик цього поняття, що, у свою чергу, сприятиме розробленню універсальних ціннісних орієнтирів.

Метою статті є проведення аналізу толерантності як психосоціального феномену в межах цивілізаційного підходу з урахуванням ключових культурних, релігійних, політичних і економічних чинників.

Виклад основного матеріалу. Кожне суспільство має свій історично-культурний, релігійний і політичний вимір розвитку та становлення, що, звісно, впливає на формування психокультурних явищ. Якщо розглянути проблему толерантності як психокультурного явища у світі крізь призму сучасності, то її розвиток буде теж тісно пов'язаний із соціальними процесами, отже, трактування толерантності розмиватиметься залежно від психосоціального та психокультурного контексту. Такий стан речей ускладнює універсалізацію і узагальнення цього поняття.

Розв'язання проблеми толерантності потрібно шукати в конкретних видах соціалізації людей, у їхній специфіці, що виростає з національних соціокультурних і субкультурних традицій.

Для отримання відкаліброваних результатів, які будуть охоплювати психосоціальний контекст більшості суспільств, нами використано цивілізаційний підхід за С. Гантінгтоном, який був описаний у праці «Зіткнення цивілізацій» [13]. Автор виокремлює вісім цивілізацій (західну, конфуціанську, японську, ісламську, індуїстську, православнослов'янську, латиноамериканську й африканську). Варто зазначити, що вказаний підхід не є науковим стандартом, а є гіпотезою, яка критикується за схильність до узагальнень. Попри це цивілізаційний підхід нами використовується як спосіб систематизації та категоризації різних груп суспільств за культурним, історичним і релігійним контекстом.

Західна культура ставить на перше місце особистість, її права та свободи, тому ідеї індивідуальної автономії, свободи слова, совісті та віросповідання є фундаментальними цінностями західного суспільства. Повага до прав людини, незалежно від її раси, національності, статі чи інших ознак, прагнення до соціальної справедливості, рівності можливостей і боротьба з дискримінацією є важливими аспектами *західної цивілізації*.

У дослідженнях концептуальних основ соціальної толерантності представники західної наукової думки [9] декларують два її види:

1. Толерантність на основі поваги (respect tolerance). Заснована на принципі рівності всіх громадян. Люди толерують відмінності, оскільки визнають рівні права та гідність інших як автономних членів суспільства.

2. Толерантність на основі співіснування (coexistence tolerance). Прагматичний підхід, який фокусується на уникненні конфліктів і забезпеченні соціальної гармонії. Ця форма базується на прагненні зберегти мирне співжиття в суспільстві.

Відповідно до зазначеного, толерантність розглядається як здатність приймати право інших людей жити так, як вони хочуть, навіть якщо це викликає незгоду чи неприйняття. Це включає принцип свободи й автономії інших, а також готовність не заважати цьому.

Американські науковці Стеліос Г. Занакіс, Вільям Ньюберрі, Василь Тарас у своєму дослідженні [14] розробили Глобальний індекс соціальної толерантності (GSTI). Науковці використали дані World Value Survey (56 країн, 83 000 респондентів) для створення багатовимірного індексу, проаналізували взаємозв'язки з іншими економічними та соціальними показниками. Ним охоплено чотири виділених види толерантності, як-от: гендерна толерантність, толерантність до меншин, імміграційна толерантність і релігійна толерантність.

Базовою ознакою толерантності тут можна виділити визнання та прийняття можливих відмінностей, а також готовність з боку суспільства надавати рівні можливості для всіх. Толерантність, психосоціальний феномен, неможливо розглядати у вакуумі, оскільки рівень толерантності часто визначається сукупністю інших чинників. Наприклад, у західній цивілізації очевидним є високий рівень економічного та соціального розвитку, що є фундаментом для формування високого рівня толерантності. Економічна та соціальна забезпеченість дозволяє створювати програми захисту культурної, національної та релігійної меншості, приймати та забезпечувати мігрантів з інших країн.

У західній цивілізації поняття толерантності пов'язується з політичною, соціальною, релігійною рівністю кожного незалежно від цінностей, які є в людини, і того, чи збігаються вони із цінностями панівної соціальної групи, є важливою умовою для мирного та гармонійного співіснування в суспільстві. Водночас, наприклад, у США існує прірва між різними соціальними класами, що стає причиною соціальної напруги.

Толерантність у контексті *ісламського світогляду* визначається як повага до відмінностей у релігії, расі, етнічності чи культурі, що сприяє гармонійному співіснуванню, охоплює три ключові аспекти: справедливість, свободу та відповідальність [11]. Варто зазначити, що дослідники акцентують увагу саме на важливості не лише прийняття іншої думки, поглядів тощо, а саме поваги до них.

На відміну від західної цивілізації, де загальноприйнятою є секуляризація, у психологічному контексті мусульманських суспільств важливе місце посідає релігія. У деяких ісламських країнах релігійні норми мають пріоритет над правовими. Тому на толерантність, звісно, впливає іслам і його писи. Пакистанський науковець Мухаммад Ікбал [10] зазначає, що іслам закликає до поваги прав інших релігій і забороняє примус до прийняття віри.

Водночас варто також звернути увагу на те, що ісламський світ представлений різними течіями, не всі з них сповідують толерантність як важливу частину соціально-психологічної зрілості суспіль-

ства. Наприклад, є радикальні течії ісламу, яким не притаманне визнання можливості співіснування із представниками інших релігій [4].

Скотт Мілліган, Роберт Андерсен, Роберт Брим [12] зробили спробу знайти зв'язок між релігією, економічними умовами та толерантністю. Вибірку становили 23 країни, з яких у 9 країнах є мусульманська більшість. У результаті дослідження етнічної, расової та релігійної толерантності науковці дійшли таких висновків: люди, які проживають у країнах із мусульманською більшістю, менш толерантні порівняно із жителями західних країн. У мусульманських країнах практикуючі та непрактикуючі мусульмани демонструють приблизно однаковий рівень толерантності. У західних країнах мусульмани (особливо практикуючі) часто більш толерантні, ніж християни. Вищий ВВП на душу населення та нижчий рівень нерівності доходів позитивно корелюють із вищим рівнем толерантності. Країни з високою нерівністю доходів, навіть якщо мають значний економічний розвиток, демонструють нижчий рівень толерантності. У країнах із мусульманською більшістю релігія та політичний контекст взаємодіють, впливають на рівень толерантності. У західних країнах мусульмани можуть адаптуватися до місцевих норм, що сприяє зростанню їхньої толерантності.

Такі висновки дозволяють спростувати деякі когнітивні упередження щодо представників мусульманського світу, що в більшості вони сповідають нетолерантні цінності. Зазначені дослідження представників наукової спільноти ісламського світу демонструють, що поняття та типізація толерантності незначно відрізняються в наукових колах від тих дефініцій, які запропоновані науковцями західної цивілізації, а різниця рівня толерантності часто є наслідком економічних і політичних умов, у яких живе суспільство.

Конфуціанське поняття толерантності, виражене через термін *kuan rong* (寬容), охоплює ідеї широкого включення, прийняття та терпіння відмінностей, про що пише Сюньу Чен [16]. У китайській філософії толерантність розглядається не тільки як норма або зобов'язання, але також як чеснота, що сприяє гармонії в суспільстві. Таким способом китайська концепція розширює це розуміння, акцентує увагу на включенні, взаємоповазі та гармонії, тоді як західне поняття толерантності часто асоціюється з терпінням, правами й обов'язками.

З погляду психології китайському суспільству притаманна колективістська орієнтація, яка є каталізатором розвитку емпатійного мислення в межах «своїх» групи, а саме родини, близького оточення, робочого колективу тощо. У межах груп представники китайського суспільства демонструють емоційний самоконтроль, уникають прямої конфронтації та підтримують гармонію. Такий стан речей може сприйматися як внутрішньогрупова толерантність, водночас до «зовнішніх» груп ця ж модель може провокувати емоційне відчуження, або ж знецінювати інакшість.

Представникам китайської цивілізації притаманний високий рівень контекстуального мислення, що полягає у схильності сприймати контекст поведінки особи, яка може залежати від обставин. Це сприяє зниженню категоричних суджень, зокрема, що стосується також сприйняття інших культур, релігій і поглядів. Усе ж, якщо говорити про домінуючі норми, то відкрите вираження особистої гендерної чи політичної ідентичності може мати наслідком публічний осуд або ж психологічний дискомфорт.

На рівень толерантності в Китаї впливає важливість збереження соціального статусу. Китайці зазвичай уникають ситуацій, пов'язаних з осудженням чи конфліктами, з метою не «втратити обличчя». Важливо розуміти, що мотиви цієї поведінки пов'язані не з толерантністю, а з бажанням зберегти соціальну рівновагу.

Натомість *японський цивілізаційний контекст* поняття толерантності тісно пов'язується з культурними традиціями, в основі яких взаємозалежність, гармонія та соціальні обов'язки. Таке бачення толерантності відрізняється від бачення західної цивілізації, де основою толерантності є індивідуальні права та свободи. У японській культурі велике значення надається дотриманню соціальних норм, а також виконанню своєї ролі у групі, що забезпечує збереження гармонії та уникнення конфліктів. Груповий інтерес часто ставиться вище за потребу чи бажання окремої людини [15]. Панівні релігії – синтоїзм і буддизм – менш доктринальні порівняно із західними релігіями. Вони допускають співіснування різних систем істин, що сприяє прийняттю різноманітних поглядів і практик (японці можуть благословляти дітей у синтоїстському храмі, одружуватися у християнській каплиці та бути похованими згідно з буддистськими традиціями).

Загалом, японське суспільство характеризується високою гомогенністю та уникає вираження спірних поглядів, а це спричиняє обмежену відкритість до різноманітності, зокрема й у політичних дискусіях. Тому толерантність тут більшою мірою залежить від довіри до соціальних інститутів, які гарантують стабільність, ніж від відкритого прийняття відмінностей [8].

Латиноамериканський контекст толерантності як психосоціального та психокультурного явища демонструють наукові дослідження мексиканських і аргентинських науковців. Так, Карлос Мехія Рейєс, Абрагам Санчес Руїс, Шейла Жанет Ранхель Гомес [5] вивчали рівень толерантності жителів Мексики та визначають толерантність як прийняття інших людей, звичаїв і традицій, навіть якщо відмінності спричиняють дискомфорт, і вважають основою культурного співіснування. Проте дані, отримані Національним опитуванням про дискримінацію в Мексиці, засвідчують, що лише 19,7 % населення погоджується з думкою, що різні культурні практики мають бути цілковито прийнятні, а більшість, а саме 56,2 %, навпаки, виступає проти або частково проти інших традицій.

Хоча мексиканське суспільство характеризується багатством культур, проте дискримінація,

особливо щодо корінних народів, афроамериканців і людей інших релігійних вірувань є глибоко укоріненою. Це, на думку науковців, пов'язано з колоніальною історією, а також економічними труднощами, які переживає Мексика зараз.

Натомість Хосе Едуардо Хорхе у статті "Same-Sex Marriage in Argentina: Tolerance and Discrimination in Political Culture" [7] пише, що рівень толерантності в Аргентині почав зростати із часу демократизації державних інституцій.

Африканська цивілізація характеризується багатим культурним розмаїттям, що формувалося протягом тисячоліть. Толерантність завжди була важливим складником африканського суспільства, сприяла мирному співіснуванню різних етнічних і релігійних груп. В африканських суспільствах існували традиції поваги до старших, що сприяло збереженню соціальної гармонії та толерантності.

Звісно, значної шкоди традиційним африканським цінностям завдав колоніалізм, зокрема й толерантності. І хоча багато африканських народів змогли зберегти свою культурну ідентичність і відновити традиції толерантності після здобуття незалежності, усе ж у деяких африканських країнах і досі тривають етнічні конфлікти, що часто є важким наслідком колоніального поділу та політичної нестабільності.

Натомість релігійні конфлікти не є характерними для африканської цивілізації, багато африканців сповідають принципи міжконфесійної толерантності. Власне про це заявляє Еммануель Аба у своєму дослідженні та наводить чіткі пояснення такому стану речей. АТР (African Traditional Religion) [6] – це система релігійних вірувань і практик, яка виникла з досвіду африканських народів і їхнього взаємозв'язку із природою та надприродним. Ця релігія є частиною культурної спадщини і не має засновників чи священних текстів, отже, не прагне до прозелітизму (перетягування віруючих з інших релігій), що робить її толерантною до інших вірувань.

«Океаном людських спільнот» називав Індію відомий поет-гуманіст Рабіндранат Тагор, саме йому належить авторство ідеї – «єдність у відмінностях». Власне саме ця формула є найбільш чітким визначенням особливостей *індійської цивілізації* як у минулому, так і тепер, вона засвідчує індійський «плюралізм усього» і можливість поєднання різних його компонентів: різноманітна яскрава мозаїка становить цілісну картину.

Індія – секулярна поліконфесійна країна, у якій представлені всі найпоширеніші релігії світу. Секуляризм є одним з основних державних принципів сучасної Індії, однак цивілізаційне ядро індійської культурної традиції формувалося навколо релігійно-філософської доктрини індуїзму. Саме тут варто шукати витоки багатьох суспільних орієнтирів – від традиції толерантності до доктрини ненасилля.

До основних цивілізаційних ознак Індії належать: давність і самобутність; спадковість і безперервність культурної традиції; гнучкість, толерантність і віротерпимість; чітка суспільна ієрархія та соціальна

стабільність; глибоке філософське світосприйняття, гармонія із природою; гуманність, пріоритет мирних шляхів у розв'язанні проблем різного рівня. Та основою основ індійської цивілізаційної специфіки, головним принципом, що об'єднує всі ці ознаки, є згаданий принцип «єдності у відмінностях». Географічна, етнічна та мовна строкатість, багатогранність звичаїв та вірувань, політичних інститутів і культурних рівнів підготували розум індійця до сприйняття розбіжностей і до пошуків єдності в розмаїтті.

Православна цивілізація. Православна цивілізація розглядається як окрема від західної, охоплює переважно народи слов'янського походження та країни, де східне православ'я є панівною релігією. Історичний і культурний розкол між православною та західною цивілізаціями сягає корінням у різні історичні епохи, тому сформував православну цивілізацію як унікальну культурну та релігійну одиницю зі своїм власним історичним шляхом і набором цінностей, водночас із конкретними географічними й етнорелігійними межами для аналізу концепту толерантності.

Концепція толерантності у православній цивілізації є багатогранною і теологічно ґрунтується на основних християнських вченнях про любов, співчуття і повагу до людської гідності, оскільки кожна людина вважається створеною за образом і подобою Божою. Водночас варто зауважити, що православне християнство, хоча й пропонує любов та повагу до всіх людей, часто розглядає толерантність як мирне співіснування, а не як прийняття всіх вірувань як рівноцінних власним істинним твердженням [2]. Це розрізнення є ключовим для розуміння концепції толерантності в рамках цієї цивілізації.

Водночас різні історичні траєкторії, зокрема й досвід імперій, іноземного панування, державотворення, поряд із нюансами культурних відмінностей, відіграли значну роль у формуванні специфічних проявів і викликів, пов'язаних з толерантністю у східнослов'янській і західнослов'янській гілках православної цивілізації.

Історична реальність у східнослов'янських православних цивілізаціях, особливо в Росії, представляє більш складну картину, де поняття толерантності (нетолерантності) формувалося під впливом різних чинників, зокрема й політичних міркувань, культурних норм та ідеологічних переконань, а саме: авторитарна культура, імперська спадщина, а також ідеологія «руського міра». Важливе місце у психології росіян належить спробі уніфікації всього під єдиними культурно-історичним наративом, що виключає різноманіття. Як результат, толерантність визначається як загроза «традиційним цінностям». Прийняття відмінної позиції унеможливорюється через притаманну рису російського народу перекладати відповідальність на зовнішні сили, а саме на «захід», «зрадників» і «ворогів». Психологічна закритість росіян зумовлена постійним протиставленням, штучним протистоянням із західною цивілізацією [1].

Ідеологія «руського міра» формує національно-культурний нарцисизм, який має своє відобра-

ження також у політичній ідеології «рашизму», який досліджували І.Коваль і Л.Кисляк [3]. Як наслідок, формується образ «особливого шляху» російського народу. Світ, на думку пересічного росіянина, поділяється на «своїх» і «чужих». Якщо особа не підтримує наративи «руського міра», то вона автоматично зараховується в категорію «чужих». З погляду психології такий стан речей також супроводжується низкою захисних механізмів, наприклад запереченням. Росіяни ігнорують емпатію, толерантність, відкритість до різноманітності, продукують підозрілість, ворожість і переконаність у вірі в те, що вони «Богом обраний народ». Як бачимо, толерантність допускається лише тоді, коли вона не суперечить ідеології «руського міра», лише як зовнішня маска, яка є ілюзією гостинності.

Висновки. Толерантність – це не універсальне, статичне явище, а складний, динамічний конструкт, який формується та проявляється в різних цивілізаціях по-різному. Аналіз толерантності в різних культурних контекстах підкреслює:

1. Культурну зумовленість толерантності: розуміння та прояви толерантності глибоко вкорінені в культурних цінностях, історичному досвіді та соціальних нормах кожної цивілізації. Те, що толерується в одній культурі, може бути неприйнятним в іншій.

2. Багатовимірність толерантності: толерантність охоплює не лише терпимість до відмінностей, але й повагу, розуміння та готовність до діалогу з «іншими». Вона проявляється на різних рівнях: міжособистісному, міжгруповому та міжцивілізаційному.

3. Вплив історичного контексту: історичні події, як-от війни, конфлікти та міграції, суттєво впливають на формування та еволюцію толерантності в різних цивілізаціях. Травматичний досвід може як підірвати, так і зміцнити толерантність суспільства.

4. Необхідність міжкультурного діалогу: у сучасному глобалізованому світі міжкультурний діалог стає необхідним для розвитку толерантності та запобігання конфліктам. Розуміння культурних відмінностей є ключовим для побудови мирних і гармонійних відносин між цивілізаціями.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Дем'яненко Б., Дем'яненко В. «Путінізм» як різновид авторитарного політичного режиму. *Наукові записки / Інститут політичних і етнонаціональних досліджень імені І.Ф.Кураса Національної академії наук України*. 2018 (II). № 2(94). С. 241–257.
2. Клемешин О., Макушинська Г. Релігійна толерантність: філософсько-правовий аспект. *Українське релігієзнавство*. 2013. № 67. С. 168–176.
3. Коваль І., Кисляк Л. Рашизм як генеза путінізму. *Вісник Львівського університету. Серія «Філософсько-політологічні студії»*. 2022. № 42. С. 239–245.
4. Amalendu Misra. The Taliban, Radical Islam and Afghanistan. *Third World Quarterly*. 2002. URL: <https://library.fes.de/libalt/journals/swetsfulltext/13640302.pdf>
5. Reyes Carlos Mejía, Ruiz Abraham Sánchez, Gómez Sheila Janet Rangel. Non-tolerance attitudes

to other traditions in Mexico from the National Discrimination Survey 2017. *Ciencia ergo-sum*. 2023. URL: https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S2395-87822023000200184&lng=pt&nrm=iso&tng=en.

6. Abah Emmanuel. Tolerance in Traditional African Religion. *Journal of Adventist Mission Studies*. 2013. URL: <https://digitalcommons.andrews.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1242&context=jams>.

7. Llambías-Wolff Jorge J. Same-Sex Marriage in Argentina: Tolerance and Discrimination in Political Culture. *International Journal of Sociology and Anthropology*. 2012. URL: https://www.researchgate.net/publication/228124378_Same-Sex_Marriage_in_Argentina_Tolerance_and_Discrimination_in_Political_Culture

8. Ken'ichi Ikeda, Sean Richey. The Impact of Diversity in Informal Social Networks on Tolerance in Japan. *British Journal of Political Science*. 2009. URL: <https://www.cambridge.org/core/journals/british-journal-of-political-science/article/impact-of-diversity-in-informal-social-networks-on-tolerance-in-japan/923FA13815435EAA12D0F480CFA4D14B>

9. Domaneschi Lorenzo, Curini Luigi, Olmastroni Francesco. The Different Faces of Social Tolerance: Conceptualizing and Measuring Respect and Coexistence Tolerance. *ResearchGate*. 2021. URL: https://www.researchgate.net/publication/352464333_The_Different_Faces_of_Social_Tolerance_Conceptualizing_and_Measuring_Respect_and_Coexistence_Tolerance

10. Mastur Thoyib. Tolerance and Social Care in Islamic Perspective: A Literature Review. *Jurnal Intelek Dan Cendekiawan Nusantara*. 2024. URL: <https://jicnusanantara.com/index.php/jicn/article/view/52>

11. Muhammad Iqbal (Chishti). The Concept of Tolerance in Islamic Perspective. *Academia.edu*. 2019. URL: https://www.academia.edu/42242608/The_Concept_of_Tolerance_in_Islamic_Perspective

12. Huntington S.P. The Clash of Civilizations and the Remaking of World Order. *Simon & Schuster*. 1996. 368 p. URL: <https://msuweb.montclair.edu/~lebelp/1993SamuelPHuntingtonTheClashOfCivilizationsAndTheRemakingofWorldOrder.pdf>

13. Milligan Scott, Andersen Robert, Brym Robert. Assessing Variation in Tolerance in 23 Muslim-Majority and Western Countries. *Canadian Review of Sociology*. 2014. URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25296435/>

14. Zanakis Stelios H., Newbury William, Taras Vasyli. Global Virtual Teams : A Review, Integration, and Future Research Agenda. University of North Carolina at Greensboro, 2016. URL: https://libres.uncg.edu/ir/uncg/f/V_Taras_Global_2016.pdf

15. Trond Jørgensen. Tolerance – a Culturally Dependent Concept? *FLEKS: Scandinavian Journal of Intercultural Theory and Practice*. 2014. URL: https://www.researchgate.net/publication/304269589_Tolerance_-_a_Culturally_Dependent_Concept

16. Xunwu Chen. The Chinese Concept of Tolerance and the Epochal Spirit. *Culture and Religion*. 2021. URL: <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/09552367.2021.1877907>

СЕКЦІЯ 9

ПСИХОФІЗІОЛОГІЯ ТА МЕДИЧНА ПСИХОЛОГІЯ

ПСИХОЛОГІЧНІ ТА СОЦІОКУЛЬТУРНІ ДЕТЕРМІНАНТИ ХАРЧОВОЇ ПОВЕДІНКИ: АНАЛІЗ ФАКТОРІВ ЕМОЦІЙНОГО ТА КОМПУЛЬСИВНОГО ПЕРЕЇДАННЯ

PSYCHOLOGICAL AND SOCIOCULTURAL DETERMINANTS OF EATING BEHAVIOR: EXAMINING THE FACTORS OF EMOTIONAL AND COMPULSIVE OVEREATING

У статті здійснено комплексний аналіз психологічних та соціокультурних детермінант харчової поведінки, з особливим акцентом на факторах, що сприяють розвитку емоційного та компульсивного переїдання. Розглянуто роль емоційного стану, стресу, вплив сім'ї, соціального середовища та культури на формування харчових звичок. Визначено, що харчова поведінка є багатовимірним явищем, детермінованим складною інтеракцією психологічних, фізіологічних та соціокультурних факторів. Емоційний стан, зокрема рівень стресу, є потужним модулятором харчової поведінки, що проявляється в зміні апетиту та виборі продуктів. Сімейні установки, соціальне середовище й культурні норми формують базисні харчові звички, впливаючи на ставлення до їжі та її споживання. Емоційне та компульсивне переїдання є складними психопатологічними станами, що виникають унаслідок конвергенції різноманітних етіологічних факторів, включно з психологічними травмами, гормональними дисбалансами, соціальним тиском та дисфункційними сімейними патернами. Ці стани характеризуються порушенням механізмів саморегуляції та втратою контролю над харчовою поведінкою. Для забезпечення ефективності терапевтичних і профілактичних заходів щодо розладів харчової поведінки необхідний інтегративний підхід, що враховує індивідуальні психофізіологічні особливості та соціокультурний контекст пацієнта. Ключовим аспектом є формування адаптивних механізмів емоційної регуляції, розвиток здорових харчових звичок та створення підтримувального соціального середовища. Перспективні напрями подальших досліджень передбачають поглиблене вивчення нейробіологічних механізмів, що лежать в основі харчової поведінки, розробку індивідуалізованих стратегій психотерапевтичної інтервенції та оцінку ефективності програм профілактики розладів харчової поведінки на популяційному рівні.

Ключові слова: харчова поведінка, компульсивне переїдання, соціокультурні фактори, стрес, емоційна регуляція, сімейні моделі, гормональний дисбаланс, психологічна травма.

This article provides a comprehensive analysis of the psychological and sociocultural determinants of eating behavior, with a particular focus on the factors contributing to the development of emotional and compulsive overeating. The role of emotional state, stress, and the influence of family, social environment, and culture on the formation of eating habits are examined. It is determined that eating behavior is a multidimensional phenomenon, determined by a complex interaction of psychological, physiological, and sociocultural factors. Emotional state, particularly stress levels, is a powerful modulator of eating behavior, manifesting in changes in appetite and food choices. Family settings, social environments, and cultural norms form the basic eating habits, influencing attitudes towards food and its consumption. Emotional and compulsive overeating are complex psychopathological conditions that arise as a result of the convergence of various etiological factors, including psychological trauma, hormonal imbalances, social pressure, and dysfunctional family patterns. These conditions are characterized by impaired self-regulation mechanisms and loss of control over eating behavior. To ensure the effectiveness of therapeutic and preventive measures for eating disorders, an integrative approach is necessary, taking into account the individual psychophysiological characteristics and sociocultural context of the patient. A key aspect is the formation of adaptive mechanisms of emotional regulation, the development of healthy eating habits, and the creation of a supportive social environment. Promising directions for further research include in-depth studies of the neurobiological mechanisms underlying eating behaviour, the development of individualised psychotherapeutic intervention strategies, and the evaluation of the effectiveness of eating disorder prevention programs at the population level.

Key words: eating behaviour, compulsive overeating, sociocultural factors, stress, emotional regulation, family patterns, hormonal imbalances, psychological trauma.

УДК159.922.8:613.2

DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2025.71.59>

Гаркуша С. Л.

к.мед.н., експерт з легеневої артеріальної гіпертензії в Житомирській області, доцент кафедри психології та соціального забезпечення Державний університет «Житомирська політехніка»

Кондес Т.В.

к.психол.н., доцент кафедри психології та соціального забезпечення Державний університет «Житомирська політехніка»

Вступ. Харчова поведінка є складним біопсихосоціальним феноменом, що відображає взаємодію фізіологічних, психологічних та соціокультурних факторів. В умовах сучасного суспільства, де спостерігається зростання розладів харчової пове-

дінки, особливо актуальним стає дослідження психологічних аспектів, що лежать в основі цих порушень. Це дослідження зосереджується на аналізі ключових психологічних та соціокультурних детермінантів, що впливають на формування харчових

звичок, з особливим акцентом на факторах, що сприяють розвитку емоційного й компульсивного переїдання.

Метою статті є комплексний аналіз психологічних та соціокультурних факторів, що впливають на формування харчової поведінки. Зокрема, досліджують роль емоційного стану, стресу, вплив сім'ї, соціального середовища та культури, а також фактори, що сприяють емоційному й компульсивному переїданню.

Методи: аналіз та синтез науково-теоретичного матеріалу з вибраної тематики.

Результати. Психологічні аспекти харчової поведінки є важливим складником, що містить емоційні, когнітивні, соціальні та психічні фактори, які впливають на вибір їжі, кількість їжі й спосіб її споживання. Харчова поведінка є не лише фізіологічною потребою в їжі, а й важливою частиною емоційної та психологічної регуляції людини. Емоції, зокрема стрес, тривога чи депресія, часто відіграють провідну роль у порушеннях харчової поведінки. Вживання їжі може бути способом емоційного регулювання, коли людина намагається зменшити рівень стресу або отримати тимчасове задоволення, зокрема, через споживання «комфортної їжі». Це явище є частиною емоційного харчування, де їжа використовується як засіб для зниження стресу або емоційного болю [13]. З іншого боку, негативні емоції можуть призвести до втрати апетиту або відмови від їжі, що часто спостерігається в таких розладах, як анорексія [7].

Когнітивні аспекти також мають вагоме значення для харчової поведінки, оскільки наші переконання та установки щодо їжі й тіла можуть визначати, як ми ставимося до їжі. Спотворене сприйняття власного тіла часто є причиною розвитку харчових розладів, як-от анорексія або булімія, особливо серед людей, що мають знижену самооцінку або прагнуть до ідеалізованих стандартів краси. Перфекціонізм і надмірний контроль можуть посилювати це сприйняття, змушуючи людину намагатися досягти невідомих цілей у харчовій поведінці [4]. Порушення когнітивної гнучкості є також характеристикою деяких харчових розладів, як-от булімія, коли особа не може адекватно адаптувати свої звички до зміни обставин [16].

Психологічні травми, зокрема насильство або знущання в минулому, можуть сприяти розвитку розладів харчової поведінки. Наприклад, компульсивне переїдання може стати способом «утамувати» емоційний біль або заповнити внутрішню порожнечу. Анорексія, своєю чергою, може бути результатом спроби відновити відчуття контролю після травматичних подій [8; 9]. Дослідження показують, що до 30 % осіб із розладами харчової поведінки мають історію дитячої травми [14]. Хронічний стрес, зокрема, може порушувати гормональний баланс, який регулює апетит. Наприклад, високий рівень кортизолу, що виділяється під час стресу, може підвищувати тягу до жирної та солодкої їжі,

а порушення в роботі гормонів греліну та лептину може призводити до зміни харчових звичок [5].

Соціальні аспекти також суттєво впливають на харчову поведінку. Соціальний тиск і культурні стандарти краси можуть викликати в людини незадоволення своїм тілом та призвести до порушень харчової поведінки. Особливо це стосується сучасних соціальних мереж, де часто пропагуються нереалістичні стандарти краси [14]. Крім того, взаємодія в родині може впливати на харчові звички, оскільки надмірний контроль або емоційна недоступність батьків може стимулювати розвиток таких розладів, як анорексія чи компульсивне переїдання [18].

З метою лікування розладів харчової поведінки застосовують різні психотерапевтичні підходи. Когнітивно-поведінкова терапія є ефективною в роботі з харчовими розладами, оскільки дає змогу змінити деструктивні переконання про їжу й власне тіло, а також навчити пацієнтів методів емоційної регуляції [6]. Сімейна терапія, зокрема модель Maudsley, показала свою ефективність у роботі з підлітками з анорексією [12]. Діалектично-поведінкова терапія використовується для лікування компульсивного переїдання та булімії, оскільки допомагає знизити рівень стресу та контролювати емоційні пориви [1]. Для осіб, які пережили травму, застосовується травмофокусована терапія, яка допомагає відновити психологічний стан і впоратися з наслідками травматичних переживань [8].

Так, психологічні аспекти харчової поведінки є важливою частиною комплексного розуміння й лікування порушень цієї поведінки, оскільки вони передбачають не лише фізіологічні, а й емоційні, когнітивні та соціальні фактори, що впливають на формування харчових звичок.

Чинники, що впливають на формування харчових звичок. Емоційний стан та стрес мають значний вплив на формування харчових звичок, часто стаючи чинниками, які сприяють розвитку харчових розладів. Вони впливають не лише на вибір продуктів, а й на кількість та частоту споживаної їжі, а також здатність контролювати апетит.

Стрес може активувати фізіологічні процеси, що змінюють апетит і харчові звички. Вивільнення стресових гормонів, зокрема кортизолу, посилює тягу до їжі, особливо до висококалорійних продуктів, які забезпечують тимчасове полегшення. Це є результатом еволюційного механізму, коли організм намагається відновити енергію після стресу [10]. Крім того, високий рівень кортизолу знижує рівень лептину – гормону, що регулює відчуття ситості, що спричиняє збільшення споживаної їжі [1].

Емоційне харчування – ще один важливий аспект, що впливає на звички харчування. Люди, що переживають стрес чи негативні емоції, часто використовують їжу як спосіб емоційної регуляції. Вони можуть їсти не через фізіологічну потребу, а як відповідь на емоції, як-от тривога, депресія чи самотність. Споживання «комфортної їжі», яка

зазвичай є калорійною та жирною, може тимчасово покращити настрій завдяки викиду дофаміну – нейротрансмітера, що пов'язаний з відчуттям задоволення [17]. Однак таке полегшення є лише короткостроковим і не вирішує справжніх емоційних проблем, що може призвести до формування звички.

Деякі дослідження свідчать, що стрес може сприяти розвитку компульсивного переїдання, коли людина втрачає контроль над кількістю їжі, яку споживає, під час стресових ситуацій [11]. Такий процес часто супроводжується почуттям провини або сорому, що лише посилює емоційний стан і створює замкнуте коло.

Негативні емоції також можуть викликати відсутність апетиту та відмову від їжі, як це часто буває при анорексії або депресії. У людей з анорексією харчова поведінка часто є спробою контролювати емоції через суворі обмеження в їжі, що дає їм відчуття влади над своїм життям і тілом [9]. У таких випадках відмова від їжі стає не тільки фізіологічним актом, а й способом емоційного самоконтролю, що в підсумку може призвести до серйозних фізичних і психологічних проблем.

Соціальні фактори, пов'язані зі стресом, також відіграють важливу роль у харчовій поведінці. Стрес на роботі, в особистому житті чи через соціальні мережі може викликати емоційне харчування та посилити тягу до їжі. Це часто є результатом бажання зняти стрес або знайти відчуття комфорту [10]. У таких ситуаціях люди можуть використовувати їжу як спосіб уникнути емоційного болю або проблем, що погіршує їхні харчові звички та збільшує ризик розвитку харчових розладів.

Тож роль емоційного стану та стресу в харчових звичках є ключовою для розуміння того, чому люди можуть мати проблеми з контролем харчування або навіть розвивати харчові розлади. Визначення й корекція стресу, а також навчання емоційної регуляції є важливими кроками для поліпшення харчових звичок і зменшення ризику виникнення таких розладів.

Вплив сім'ї, соціального середовища та культури – аспект, який відіграє не менш важливу роль та не може бути проігнорованим. Ці фактори визначають не тільки те, що ми їмо, а і як ми ставимося до їжі, як часто їмо і як це може відображатися на нашому здоров'ї.

Сім'я є основою для розвитку харчових звичок. Із самого дитинства ми вчимося ставитися до їжі за допомогою того, як наші батьки чи опікуни організовують прийоми їжі, які страви готують удома, а також як вони реагують на наше харчування. Важливо зазначити, що якщо сім'я має здорові харчові звички, це, як правило, впливає на дитину позитивно, формуючи в неї правильне ставлення до їжі. Проте в родинах, де їжа використовується як спосіб контролю або як інструмент для емоційної маніпуляції (наприклад, коли батьки намагаються заохочувати або карати дітей через їжу), це може призвести до проблем з харчуванням у май-

бутньому. Батьки, які ставлять великий акцент на фігурі та харчових обмеженнях, можуть непомітно передати ці переконання своїм дітям, що іноді призводить до розладів харчової поведінки, таких як анорексія чи булімія [2].

Соціальне середовище також має значення, адже те, як ми сприймаємо їжу та як часто їмо, залежить від того, у якому оточенні ми перебуваємо. Наприклад, у середовищі, де прийнято часто їсти на ходу або перекушувати між основними прийомами їжі, ми можемо звикнути до більш хаотичних і менш збалансованих харчових звичок. З іншого боку, культура святкування, за якої їжа стає важливою частиною соціальних подій, може сприяти більш здоровим звичкам. Проте є й негативний аспект: сучасні соціальні медіа та реклама пропагують образи «ідеального» тіла та певних стандартів краси, що часто стає причиною комплексу неповноцінності й призводить до розвитку харчових розладів. Наприклад, у молодих людей, особливо серед жінок, підвищена увага до зовнішнього вигляду може сприяти розвитку дисфункціональних харчових звичок, як-от надмірне обмеження їжі або переїдання, що є наслідком спроби відповідати тиску суспільства [10].

Культура також істотно впливає на харчову поведінку. Залежно від місця проживання та культури, яка оточує, ставлення до їжі може суттєво відрізнятися. Наприклад, у деяких країнах здорове харчування є частиною національних традицій, і люди часто готують та споживають страви, багаті на свіжі овочі, фрукти, бобові та зернові. У таких культурах люди, як правило, більше дбають про своє здоров'я через харчування. В інших культурах акцент робиться на швидкій їжі та фастфуді, що призводить до розвитку ожиріння й проблем з харчовою поведінкою. Культурні норми можуть також впливати на те, як ми ставимося до тілесного вигляду. У багатьох випадках це може призводити до психологічних проблем з прийняттям свого тіла та розвитку порушень харчової поведінки, як-от анорексія, коли людина намагається досягти певного ідеалу через обмеження їжі. Соціальні переконання, як-от ті, що пропагують стрункість як знак успіху чи краси, можуть посилити ці тенденції та змусити людину вдаватися до радикальних дієт або інших шкідливих практик [16].

Як наслідок, вплив сім'ї, соціального середовища та культури на харчову поведінку є багатограним і складним процесом, який може мати як позитивні, так і негативні наслідки. Ці фактори формують наше ставлення до їжі та здатність підтримувати здорові звички. Порушення харчової поведінки, як-от переїдання, анорексія або булімія, можуть виникати через комбінацію індивідуальних і соціальних чинників, що ускладнює вирішення проблеми й вимагає комплексного підходу до лікування та профілактики.

Фактори, що сприяють емоційному та компульсивному переїданню. Емоційне та компульсивне переїдання – це явища, що часто не пов'я-

зані з фізіологічною потребою в їжі, а є наслідком психологічного або емоційного стану людини. Різні фактори можуть сприяти розвитку цих порушень харчової поведінки, і кожен з них має свою роль у тому, чому людина втрачає контроль над кількістю їжі, яку споживає.

Першочергово вважаємо за необхідне розглянути безпосередньо психологічні фактори. Стрес, тривога та депресія – це основні емоції, які можуть спричиняти емоційне переїдання. Коли людина переживає важкі моменти або переживає стрес, вона може звертатися до їжі як до способу полегшити свої емоції. Це частіше проявляється в бажанні з'їсти щось солодке, жирне або калорійне, що приносить тимчасове задоволення. Однак такий спосіб зняття стресу часто не вирішує проблеми й лише створює нові, як, наприклад, відчуття провини за переїдання, що веде до ще більшого емоційного дискомфорту [15].

Не меншої уваги варто приділити гормональним та фізіологічним факторам. Стрес також має фізіологічні наслідки, зокрема, він підвищує рівень кортизолу – гормону, який може збільшувати апетит і бажання з'їсти більше. Водночас високий рівень кортизолу знижує рівень лептину – гормону, що відповідає за відчуття ситості, через що людина відчуває постійний голод і може переїдати, навіть коли фізіологічно їй більше не потрібно їсти [3].

Варто також згадати про негативні емоції та стосунки з їжею. Багато людей використовують їжу як спосіб справлятися з тривогою або депресією. Замість того щоб знаходити інші способи емоційної саморегуляції, вони звертаються до їжі, що приносить тимчасове полегшення. Це є не вирішенням проблеми, а лише тимчасовою втечею від негативних почуттів. Із часом це може призвести до розвитку звички, коли людина починає їсти, щоб заспокоїтися або знайти тимчасове полегшення [17].

Крім того, зосередимо увагу на соціальних та культурних факторах. У сучасному світі соціальні мережі та медіа часто створюють нереалістичні вимоги до зовнішнього вигляду, що може підсилювати емоційне переїдання. Людина може відчувати тиск через ідеали стрункості, що часто асоціюються з красою та успіхом. Це може викликати тривогу або незадоволення собою, що змушує звертатися до їжі як до способу впоратися із цими емоціями. Таке соціальне середовище може призвести до порушення харчових звичок і підвищити ризик переїдання [10].

Ще один фактором, вартим уваги, є повторювані поведінкові патерни. Часто емоційне переїдання стає звичкою. Якщо людина регулярно переїдає через стрес або негативні емоції, це може стати її звичним способом реагувати на труднощі. У результаті їжа стає засобом боротьби з емоціями, а не просто відповіддю на фізіологічну потребу в їжі. Це створює замкнуте коло, де пере-

їдання стає постійною реакцією на стрес й емоційну напругу [11].

Не менш впливовими є сімейні фактори. Сімейне середовище також може сильно вплинути на харчову поведінку. Якщо в родині є проблеми з харчовими звичками, наприклад, коли їжа використовується як винагорода чи покарання, діти можуть засвоїти ці моделі поведінки. Ба більше, якщо в родині спостерігаються випадки переїдання, дитина може прийняти це за норму й повторити ту ж саму поведінку в дорослому житті [2].

Етіологія емоційного й компульсивного переїдання є мультифакторною, з комплексною взаємодією біологічних, психологічних та соціальних детермінантів. Детальне розуміння цих етіологічних факторів є фундаментальним для розробки ефективних стратегій терапії та превенції розладів харчової поведінки. Ключовим аспектом лікування є формування адаптивних механізмів копінг-поведінки, зокрема, розвиток навичок емоційної регуляції та культивування здорових харчових звичок, що сприятиме зниженню залежності від їжі як засобу емоційної компенсації.

Висновки. Аналіз представлених даних підтверджує, що харчова поведінка є багатовимірним явищем, детермінованим складною інтеракцією психологічних, фізіологічних та соціокультурних факторів. Емоційний стан, зокрема рівень стресу, є потужним модулятором харчової поведінки, що проявляється в зміні апетиту та виборі продуктів. Сімейні установки, соціальне середовище й культурні норми формують базисні харчові звички, впливаючи на ставлення до їжі та її споживання.

Емоційне та компульсивне переїдання є складними психопатологічними станами, що виникають унаслідок конвергенції різноманітних етіологічних факторів, включно, але не обмежуючись психологічними травмами, гормональними дисбалансами, соціальним тиском та дисфункційними сімейними патернами. Ці стани характеризуються порушенням механізмів саморегуляції та втратою контролю над харчовою поведінкою.

Для забезпечення ефективності терапевтичних та профілактичних заходів щодо розладів харчової поведінки необхідний інтегративний підхід, що враховує індивідуальні психофізіологічні особливості й соціокультурний контекст пацієнта. Ключовим аспектом є формування адаптивних механізмів емоційної регуляції, розвиток здорових харчових звичок та створення підтримувального соціального середовища.

Перспективні напрями подальших досліджень передбачають поглиблене вивчення нейробіологічних механізмів, що лежать в основі харчової поведінки, розробку індивідуалізованих стратегій психотерапевтичної інтервенції та оцінку ефективності програм профілактики розладів харчової поведінки на популяційному рівні.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Anderson D.A., Shapiro J.R. Mindful eating in clinical practice: What is the evidence? *Journal of the American Dietetic Association*. 2009. T. 109, № 8. C. 1439–1444. DOI: 10.1016/j.jada.2009.05.006.
2. Birch L.L., Fisher J.O. Development of eating behaviors among children and adolescents. *Pediatrics*. 1997. T. 101, № 3. C. 539–549.
3. Blundell J.E., Stubbs R.J., Golding C., Croden F., Alam R., Whybrow S., Le Noury J. Appetite Control: Methodological Aspects of the Evaluation of Foods. *Obesity Reviews*. 2005. T. 6, № 3. C. 265–270. DOI: 10.1111/j.1467-789X.2005.00178.x
4. Craske M.G., Treanor M., Conway C.C. Maximizing exposure therapy: An inhibitory learning approach. *Behaviour Research and Therapy*. 2014. T. 58. C. 10–23.
5. Drewnowski A., Almiron-Roig E. Human Perceptions and Preferences for Fat-Rich Foods // *Fat Detection: Taste, Texture, and Post Ingestive Effects* / Eds. J.P. Montmayeur, J. le Coutre. CRC Press, 2010. C. 265–290.
6. Fairburn C.G. *Cognitive Behavior Therapy and Eating Disorders*. New York: Guilford Press, 2008. 324 c.
7. Fairburn C.G., Harrison P.J. Eating disorders. *The Lancet*. 2003. T. 361, № 9355. C. 407–416.
8. Gibson E.L., Green M.W., Cropley M. The effects of dietary restraint and stress-induced eating on food preferences and energy intake. *Appetite*. 2017. T. 108. C. 101–108.
9. Grilo C.M., White M.A., Masheb R.M. An overview of cognitive-behavioral therapy for binge eating disorder. *Eating Disorders*. 2016. T. 24, № 3. C. 209–221. DOI: 10.1080/10640266.2016.1160262
10. Henderson S.E., Reker D.L. Mindful Eating and Emotional Regulation: Practical Applications for Clinical Practice. *Journal of Clinical Psychology*. 2017. T. 45, № 6. C. 732–740. DOI: 10.1037/cp4537
11. Hetherington M.M., Regan M.F. Eating for Pleasure or Profit: The Effect of Incentives on Habitual Eating Behavior. *Appetite*. 2009. T. 52, № 1. C. 14–20.
12. Lang P.J. A Bio-Informational Theory of Emotional Imagery. *Psychophysiology*. 1977. T. 16, № 6. C. 495–512. DOI: 10.1111/j.1469-8986.1977.tb01225.x
13. Lennox A., Prynne C.J., Wrieden W.L., Swan G. Development of a healthy eating score to assess compliance with dietary recommendations. *Public Health Nutrition*. 2020. T. 23, № 4. C. 631–638.
14. Lynch C.P., Roth A.E. Support groups for emotional eating. *Eating Behaviors*. 2013. T. 12, № 1. C. 34–42. DOI: 10.1016/j.eatbeh.2012.11.008
15. Macht M. How Emotions Affect Eating: A Five-Way Model. *Appetite*. 2008. T. 50, № 1. C. 1–11.
16. Rolls B.J., Hetherington M.M. The role of variety in eating and body weight regulation. *British Journal of Nutrition*. 1991. T. 66, № 3. C. 345–357. DOI: 10.1079/bjn19910036.
17. Van Strien T. Causes of emotional eating and its associations with weight in adolescence and adulthood. *Current Obesity Reports*. 2018. T. 7, № 2. C. 77–84.
18. Van Strien T. The Dutch Eating Behavior Questionnaire (DEBQ) for assessment of restrained, emotional, and external eating behavior. *International Journal of Eating Disorders*. 2000. T. 30, № 1. C. 112–118. DOI: 10.1002/(sici)1098-108x(200007)30:1<112::aid-eat11>3.0.co;2-6

ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ХВОРИХ СЕРЕДНЬОГО ВІКУ З ГІПЕРТЕНЗІЄЮ I ТА II СТАДІЇ

PECULIARITIES OF PSYCHOLOGICAL REHABILITATION OF MIDDLE-AGED PATIENTS WITH STAGE I AND II HYPERTENSION

У статті розглянуто особливості психологічної реабілітації хворих середнього віку з гіпертензією I та II стадії, враховано комплексний вплив соматичних і психо-емоційних факторів на перебіг захворювання. Проаналізовано основні психологічні проблеми, з якими стикаються пацієнти, зокрема підвищену тривожність, стресову вразливість, депресивні прояви та низький рівень комплаєнсу до лікування. Особливу увагу приділено психофізіологічним механізмам впливу стресу на артеріальний тиск і ролі емоційного стану у формуванні стійкої гіпертензії. Підкреслено значення психологічної реабілітації як невід'ємного складника комплексного лікування, що сприяє стабілізації психоемоційного стану, підвищенню якості життя пацієнтів і зниженню ризику ускладнень. У роботі представлено основні напрями психологічної реабілітації, серед яких психоедукація, когнітивно-поведінкова терапія, методи релаксації та стрес-менеджменту, індивідуальна й групова психологічна підтримка. Акцентовано на важливості формування в пацієнтів здорових копінг-стратегій, мотивації до зміни способу життя та підвищення рівня саморегуляції емоцій. Особливо розглянуто роль сімейної та соціальної підтримки в процесі психологічної реабілітації хворих на гіпертензію. Наявність сприятливого мікроклімату в родині, підтримка з боку близьких та соціальне оточення значно впливають на ефективність лікування, знижуючи рівень тривожності та покращуючи емоційний стан пацієнтів. Наголошено на необхідності залучення психологів, соціальних працівників та медичних фахівців до формування індивідуальних програм психоемоційної підтримки, що сприятиме підвищенню комплаєнсу та покращенню довгострокових результатів терапії. Зроблено висновок, що комплексний підхід до реабілітації, який поєднує медикаментозне лікування з психологічною підтримкою, значно покращує прогноз для хворих середнього віку з гіпертензією I та II стадії. Запропоновано рекомендації щодо оптимізації психореабілітаційних програм у клінічній практиці.

Ключові слова: психологічна реабілітація, гіпертензія, хворі середнього віку, стрес, тривожність, депресія, комплаєнс, когнітивно-поведінкова терапія, стрес-менеджмент, психоедукація, соціальна підтримка, якість життя, емоційна регуляція.

The article examines the peculiarities of psychological rehabilitation of middle-aged patients with stage I and II hypertension, considering the complex impact of somatic and psycho-emotional factors on the course of the disease. The main psychological problems faced by patients are analyzed, including increased anxiety, stress vulnerability, depressive manifestations, and low treatment compliance. Special attention is given to the psychophysiological mechanisms of stress influence on blood pressure and the role of emotional state in the formation of persistent hypertension. The significance of psychological rehabilitation as an integral component of comprehensive treatment is emphasized, as it contributes to stabilizing the psycho-emotional state, improving patients' quality of life, and reducing the risk of complications. The study presents the main directions of psychological rehabilitation, including psychoeducation, cognitive-behavioral therapy, relaxation techniques, stress management, and individual and group psychological support. Emphasis is placed on the importance of developing healthy coping strategies in patients, motivating them to change their lifestyle, and enhancing emotional self-regulation.

The role of family and social support in the psychological rehabilitation process of hypertensive patients is also considered. A favorable family microclimate, support from close ones, and a positive social environment significantly impact treatment effectiveness, reducing anxiety levels and improving patients' emotional state. The necessity of involving psychologists, social workers, and medical specialists in the development of individualized psycho-emotional support programs is highlighted, as this contributes to increased compliance and improved long-term therapy outcomes. It is concluded that a comprehensive rehabilitation approach, combining pharmacological treatment with psychological support, significantly improves the prognosis for middle-aged patients with stage I and II hypertension. Recommendations for optimizing psycho-rehabilitation programs in clinical practice are proposed.

Key words: psychological rehabilitation, hypertension, middle-aged patients, stress, anxiety, depression, compliance, cognitive-behavioral therapy, stress management, psychoeducation, social support, quality of life, emotional regulation.

УДК 616.12-008.331.1-053.9:159.944
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2025.71.60>

Гойсан М.В.

аспірант

Прикарпатський національний
університет імені Василя Стефаника

Гіпертензія є одним із найбільш поширених і серйозних захворювань серед дорослого населення, особливо в осіб середнього віку. Вона значно впливає на якість життя пацієнтів, збільшує ризик розвитку серцево-судинних ускладнень і сприяє підвищеному рівню інвалідності та смертності. Враховуючи глобальний характер цієї проблеми, гіпертензія є однією з основних причин ранньої смертності та захворюваності в розвинених країнах, що робить її предметом значної уваги

в сучасній медичній практиці. Однак медичне лікування гіпертензії не обмежується лише призначенням медикаментозних засобів. Важливим складником комплексної терапії є психологічна реабілітація, спрямована на підтримку психоемоційного стану пацієнтів, формування в них здорових копінг-стратегій, підвищення рівня стресостійкості й покращення комплаєнсу до лікування. Сучасний підхід до реабілітації хворих на гіпертензію передбачає не лише медичні, а й психоло-

гічні аспекти, що мають вирішальне значення для досягнення стійкої ремісії та зниження ризику розвинути ускладнень.

Особливості психологічної реабілітації хворих середнього віку з гіпертензією I та II стадії набувають особливої актуальності з огляду на вікові зміни, що супроводжують цей період життя. Вік середньої дорослості є періодом значних соціальних, емоційних і психологічних трансформацій, що підвищує ризик розвитку стресових розладів і депресії, що, своєю чергою, може впливати на перебіг гіпертензії. Застосування психологічних методів підтримки в цьому контексті дає змогу не лише покращити психоемоційний стан пацієнтів, а й значно підвищити ефективність лікування.

Дослідники А. Шах, Ф. Куреші, С. Алмані досліджували взаємозв'язок між гіперурикемією та системною гіпертензією, зокрема в пацієнтів із різними стадіями гіпертонічної хвороби. Автори звернули увагу на те, що підвищений рівень сечової кислоти може бути не лише маркером метаболічних порушень, а й активним фактором, який сприяє прогресуванню артеріальної гіпертензії. Гіперурикемія відіграє важливу роль у розвитку ендотеліальної дисфункції, порушенні судинного тону та збільшенні судинного опору. Механізми, через які сечова кислота впливає на рівень артеріального тиску, містять: активацію ренін-ангіотензин-альдостеронової системи (РААС), що сприяє затримці натрію і води, підвищуючи тим самим об'єм циркулювальної крові та артеріальний тиск, зменшення продукції оксиду азоту (NO), який є основним вазодилататором, що призводить до звуження судин і підвищення периферичного опору, окислювальний стрес, який ушкоджує судини та сприяє розвитку атеросклеротичних змін. Підвищений рівень сечової кислоти особливо небезпечний для пацієнтів із гіпертензією I та II стадії, оскільки він пов'язаний із підвищеним ризиком розвитку ускладнень, як-от гіпертрофія лівого шлуночка, порушення мозкового кровообігу та прогресування хронічної ниркової недостатності [6, с. 10].

Дослідниця І. Севергіна у роботі «Оцінка інформативності показників добового моніторингу артеріального тиску у хворих на гіпертонічну хворобу з ішемічною хворобою серця» акцентує на важливості комплексного підходу до діагностики та лікування гіпертонії, зокрема I та II стадій. І. Севергіна трактує артеріальну гіпертензію як хронічне підвищення артеріального тиску, що суттєво впливає на серцево-судинну систему, сприяє розвитку ускладнень, як-от ішемічна хвороба серця, інсульт, ниркова недостатність тощо. У період I стадії гіпертензії, хоча показники тиску можуть коливатися в межах норми, усе ж спостерігаються часті епізоди підвищення, що вимагає ретельного моніторингу. На II стадії гіпертензії спостерігається стійке підвищення артеріального тиску, що потребує негайного втручання та лікування для запобігання серйозним ускладненням. Для точної оцінки стану пацієнта та ефективності лікування важливо

проводити добове моніторення артеріального тиску, оскільки це дає змогу виявити навіть приховані порушення, які можуть бути не помітними в межах стандартного вимірювання тиску в лікарні. І. Севергіна також указує на важливість урахування індивідуальних особливостей хворих на різних стадіях гіпертонії, оскільки на ранніх етапах лікування можна обмежитися корекцією способу життя, а на пізніших уже необхідно застосовувати медикаментозну терапію для стабілізації стану пацієнта та зменшення ризику розвитку ускладнень [5, с. 121].

Учена Л. Міщенко у роботі «Гіперурикемія та артеріальна гіпертензія – чи існує зв'язок?» розглядає проблему гіпертензії, зокрема I та II стадій, з акцентом на взаємозв'язок між підвищеним рівнем сечової кислоти (гіперурикемією) та розвитком артеріальної гіпертензії. Гіпертензія – це хронічне захворювання, яке характеризується стійким підвищенням артеріального тиску. На I стадії гіпертензії артеріальний тиск може бути дещо підвищений і коливатися в межах допустимих значень, однак за відсутності корекції способу життя й медичного втручання ці підвищення можуть поступово набувати постійного характеру. У цей період пацієнти часто не мають яскраво виражених симптомів, однак вони вже піддаються ризику розвитку ускладнень. На II стадії гіпертензії підвищення артеріального тиску є постійним і суттєвим, що значно збільшує навантаження на серцево-судинну систему. На цій стадії вже спостерігаються ознаки ураження органів-мішеней (серце, нирки, очі), і хвороба потребує активного медикаментозного лікування для стабілізації артеріального тиску та запобігання серйозним ускладненням, як-от інсульт або інфаркт міокарда. Особливу увагу дослідниця приділяє механізму гіперурикемії як додаткового фактору, що може сприяти погіршенню стану пацієнтів з гіпертензією. Зазначає, що підвищений рівень сечової кислоти може не лише посилювати перебіг гіпертензії, а й бути фактором ризику розвитку інших серцево-судинних захворювань, що вимагає більш комплексного підходу до лікування таких пацієнтів [4, с. 28].

Науковець В. Кротова трактує артеріальну гіпертензію I стадії як початкову фазу захворювання, коли підвищення артеріального тиску може бути незначним або варіабельним, проте постійно присутнім. Пацієнти можуть не відчувати явних симптомів, але є вже ознаки змін у системі регуляції тиску, що можуть призводити до порушень кровопостачання головного мозку, що може стати причиною розвитку когнітивних порушень, як-от зниження пам'яті, уваги та швидкості мислення, навіть на I стадії гіпертензії. На II стадії відбувається значний ризик для органів-мішеней, зокрема для мозку. На цьому етапі спостерігаються більш виражені когнітивні порушення, як-от порушення пам'яті, мислення та концентрації уваги, які є наслідком хронічного підвищеного артеріального тиску та недостачі кисню й поживних речовин у мозку [3, с. 66].

Дослідники Є.Заремба та Н.Рак зосереджуються на вивченні змін в артеріях і венах у хворих на артеріальну гіпертензію при недиференційованій дисплазії сполучної тканини. Вони трактують гіпертензію I та II стадії з огляду на її вплив на структуру та функцію судин, зокрема, зважаючи на характерні зміни в стінках артерій, які спостерігаються внаслідок тривалого підвищення артеріального тиску. Визначають гіпертензію I стадії як початкову форму захворювання, коли тиск підвищується незначно або в межах нормальних значень з періодичними коливаннями, що не завжди супроводжується вираженими симптомами. Однак уже на цьому етапі спостерігаються зміни в судинній стінці, які свідчать про порушення її еластичності, що може призводити до гіпертрофії серцевого м'яза та інших ускладнень. Гіпертензію II стадії вчені трактують як більш виражену та стійку форму захворювання, за якої відзначається стійке підвищення артеріального тиску, що суттєво впливає на функціонування органів-мішеней. Вони зазначають, що на II стадії гіпертензії серйозно порушується структура й функція артерій, що призводить до розвитку атеросклерозу, стенозу судин, а також може викликати порушення кровообігу в серці та головному мозку [2, с. 42].

Дослідники М.Довженко та І.Давидова звертаються до європейських рекомендацій щодо ведення хворих на артеріальну гіпертензію, зокрема з акцентом на гіпертонічну хворобу в контексті ішемічної хвороби серця. Учені розглядають гіпертензію I та II стадії як важливі етапи в розвитку хронічних серцево-судинних захворювань, на які необхідно звертати особливу увагу з погляду профілактики та терапії. Гіпертензія I стадії – це рання форма артеріальної гіпертензії, коли артеріальний тиск підвищується, але не досягає рівнів, характерних для важких стадій захворювання. Однак навіть на цьому етапі підвищений тиск може викликати зміни в серцево-судинній системі, як-от збільшення навантаження на серце та судини, що може в подальшому спричинити розвиток серйозніших ускладнень. Гіпертензія II стадії – це більш виражена форма захворювання, коли підвищення артеріального тиску є постійним і суттєво збільшує ризик розвитку серйозних ускладнень, як-от інсульт, інфаркт міокарда та хронічна серцева недостатність. На II стадії гіпертензії артеріальний тиск перебуває на стабільно високому рівні, що вимагає інтенсивнішого медикаментозного лікування і контролю [1, с. 436].

У європейських рекомендаціях вказується на важливість своєчасної діагностики та лікування вже на першій стадії гіпертензії, щоб запобігти прогресуванню захворювання до II стадії, а також на необхідність комплексного підходу до терапії, який містить не лише медикаментозне лікування, а й корекцію способу життя, що містить зміни в харчуванні, фізичну активність і контроль за рівнем стресу [1, с. 435].

Особливості психологічної реабілітації хворих середнього віку з гіпертензією I та II стадії потребу-

ють комплексного підходу, який ураховує не лише фізичні, а й психоемоційні аспекти захворювання. Гіпертензія, особливо на пізніших стадіях, суттєво впливає на якість життя пацієнта, а також є джерелом стресу, тривожності та депресивних розладів. Соматичні фактори, як-от підвищений артеріальний тиск, серцево-судинні порушення, ризик інсульту та інші ускладнення, впливають на емоційний стан пацієнта. Хворі на гіпертензію часто відчують фізичний дискомфорт, наприклад, головні болі, запаморочення, втому, що провокує почуття безпорадності, тривоги та страху за своє здоров'я. Тому важливим складником реабілітації є навчання пацієнтів ефективним методам контролю за симптомами, а також роз'яснення важливості медикаментозного лікування, змін у способі життя та регулярного моніторингу артеріального тиску.

Психоемоційні фактори, як-от тривожність, депресія, стресова вразливість і низька самооцінка, значно впливають на перебіг захворювання. Пацієнти, що страждають від гіпертензії, мають підвищений рівень тривоги через невизначеність щодо свого майбутнього здоров'я та можливих ускладнень, що призводить до ще більшого підвищення артеріального тиску через стрес. Тривожність і депресія негативно впливають на здатність пацієнта дотримуватися лікування, тому важливо надавати психологічну підтримку, допомагати пацієнту краще розуміти свої емоції та знаходити способи зниження стресу.

Одним із важливих аспектів психологічної реабілітації є психоедукація – навчання пацієнтів і їхніх родин про захворювання, способи його контролю та профілактики ускладнень. Психоедукація допомагає хворим зрозуміти важливість дотримання рекомендацій лікаря, змін у харчуванні, фізичній активності та стрес-менеджменті, а також покращує комплаєнс до лікування.

Когнітивно-поведінкова терапія (далі – КПТ) є ефективним методом коригування негативних емоцій та поведінкових патернів, які виникають у пацієнтів з гіпертензією. КПТ допомагає пацієнтам розпізнавати й змінювати деструктивні переконання та ставлення до свого захворювання, що дає змогу знизити рівень тривожності та депресії, а також покращити емоційне самопочуття.

Важливим є акцент на розумінні важливості підтримки здорового способу життя та вміння справлятися зі стресовими ситуаціями. Методи релаксації, як-от дихальні вправи, медитація, прогресивна м'язова релаксація, є інструментами зниження стресу та регуляції емоцій. Використання таких методів дає змогу пацієнтам з гіпертензією знижувати рівень психоемоційного навантаження, що сприяє стабілізації артеріального тиску. Релаксація допомагає знижувати рівень стресу та тривожності, що є важливим для нормалізації психоемоційного стану пацієнтів. Групова психологічна підтримка корисна для пацієнтів середнього віку з гіпертензією, оскільки вона дає можливість поділитися досвідом, отримати підтримку від інших

людей, які переживають подібні проблеми, і побудувати нові стратегії для боротьби з хворобою. Індивідуальна психологічна підтримка дає змогу більш детально працювати з конкретними проблемами кожного пацієнта, забезпечує персоніфікований підхід. Соціальна та сімейна підтримка є важливими аспектами психологічної реабілітації. Сприятливий емоційний мікроклімат у родині, підтримка з боку близьких сприяють покращенню психологічного стану пацієнта й можуть позитивно впливати на перебіг захворювання. Важливим є залучення родини до процесу лікування, оскільки їх підтримка підвищує мотивацію до зміни способу життя, дотримання дієти й активного лікування.

Одним із головних завдань психологічної реабілітації є мотивація пацієнтів до зміни способу життя, що передбачає правильне харчування, регулярну фізичну активність, контроль за рівнем стресу і відмову від шкідливих звичок, як-от куріння та надмірне споживання алкоголю. Психологічна реабілітація має на меті сприяти розвитку в пацієнтів здорових копінг-стратегій і готовності до довгострокових змін у поведінці, що допомагає запобігти прогресуванню гіпертензії та покращити загальний стан здоров'я. Так, психологічна реабілітація хворих середнього віку з гіпертензією I та II стадії має бути комплексною та багатоаспектною. Вона має на меті не лише нормалізувати фізичний стан пацієнта, а й підтримати його психоемоційне здоров'я, що сприяє покращенню якості життя та зниженню ризику ускладнень, пов'язаних із захворюванням.

Пацієнти з гіпертензією I та II стадії часто стикаються з низкою психологічних проблем, що значно впливають на їхній стан. Однією з основних є підвищена тривожність, коли пацієнти постійно переживають за своє здоров'я, що призводить до частих стресових ситуацій і погіршення самопочуття. Крім того, стресова вразливість є ще однією проблемою, оскільки стрес, пов'язаний із захворюванням, може ще більше посилювати фізичний стан, підвищуючи артеріальний тиск і сприяючи розвитку нових ускладнень. Депресивні прояви, коли пацієнти відчують зниження настрою, безнадійність та апатію, що призводить до негативних наслідків для психоемоційного здоров'я. Нарешті, низький рівень комплаєнсу до лікування є частою проблемою, коли пацієнти не дотримуються призначеного лікування через недостатнє розуміння його важливості або депресивні настрої та тривогу, що призводить до погіршення їхнього стану й зниження ефективності терапії.

Тож психологічна реабілітація є важливою частиною комплексного лікування гіпертензії, оскільки вона сприяє стабілізації психоемоційного стану

пацієнтів, знижує рівень стресу та тривожності, підвищує якість життя і мотивацію до дотримання лікування, що допомагає знизити ризик розвитку ускладнень, покращує загальний прогноз і підтримує довгострокові результати терапії. Сприятливий мікроклімат у родині, емоційна підтримка близьких людей та соціальне оточення впливають на ефективність лікування, знижують рівень тривожності, стресу та депресії в пацієнтів. Психологічна підтримка з боку родини сприяє покращенню емоційного стану та стимулює пацієнтів до більш активної участі в лікувальному процесі. Необхідність залучення психологів, соціальних працівників та медичних фахівців до формування індивідуальних програм психоемоційної підтримки є ключовою для забезпечення комплексного підходу до реабілітації. Такий підхід дає змогу врахувати всі аспекти стану пацієнта та забезпечити підтримку на всіх етапах лікування, що покращує довгострокові результати терапії. Інтеграція психологічної підтримки в процес лікування гіпертензії разом із медикаментозною терапією значно покращує прогноз для пацієнтів середнього віку з гіпертензією I та II стадії. Запропоновані рекомендації сприяють оптимізації психореабілітаційних програм у клінічній практиці, забезпечують більш комплексний підхід до лікування.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Довженко М. М., Давидова І. В., Шершнева О. В. Європейські рекомендації з ведення хворих на артеріальну гіпертензію 2018: фокус на ішемічну хворобу серця. *Здоров'я України*. 2018. С. 435–436.
2. Заремба Є. Х., Рак Н. О. Зміни артерій і вен у хворих на артеріальну гіпертензію при недиференційованій дисплазії сполучної тканини. *Сімейна медицина*. 2017. С. 35–46.
3. Кротова В. Ю. Особливості когнітивних порушень у хворих на артеріальну гіпертензію невисокого серцево-судинного ризику. *Клінічна медицина*. 2019. 2 Том XXIV. С. 65–72.
4. Міщенко Л. А. Гіперурикемія та артеріальна гіпертензія – чи існує зв'язок? *Український кардіологічний журнал*. 2016. С. 24–29.
5. Севергіна І. О. Оцінка інформативності показників добового моніторування артеріального тиску у хворих на гіпертонічну хворобу із ішемічною хворобою серця. *Кримський терапевтичний журнал*. 2010. Том 2. С. 120–124.
6. Harsanyi S., Zamborsky R., Krajciova L., Kokavec M., Danisovic L. Developmental dysplasia of the hip: a review of etiopathogenesis, risk factors, and genetic aspects. *Medicina*. 2020. № 56(153) P. 1–12.
7. Khoharo H. K., Shah A. A., Qureshi F., Almani S. A. Hyperuricemia in systemic hypertension and its correlation with systolic and diastolic blood pressure. *Professional Med J*. 2020. № 27(1). P. 89–93.

МУЗИКОТЕРАПІЯ: ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ТА ПСИХОСОЦІАЛЬНИЙ ЗМІСТ

MUSIC THERAPY: THEORETICAL FOUNDATIONS AND PSYCHOSOCIAL CONTENT

Статтю присвячено науковому обґрунтуванню теоретичних основ та психосоціального змісту музичної терапії. Осмислено використання її в різних сферах людської діяльності – соціальній, психологічній, педагогічній, освітній, терапевтичній та ін. Доведено дієвість її застосування для: розвитку соціальних зв'язків індивідів, покращення комунікації та інтеграції осіб з різними проблемами в соціум; покращення психічного здоров'я, зниження стресу, тривожності та депресії, розвитку емоційної рівноваги й самопізнання клієнта; сприяння в розвитку творчих здібностей, соціальних навичок та емоційного інтелекту в дітей та підлітків; формування психологічної компетентності учнів загальноосвітніх шкіл та підвищення ефективності освітньо-професійної підготовки фахівців соціогуманітарної сфери; допомоги в лікуванні психічних і фізичних розладів; сприяння вирішенню емоційних та психологічних проблем. Виокремлено й схарактеризовано соціальну, педагогічну, освітню, психологічну та терапевтичну функції музикотерапії, доведено її вплив на: сприяння інтеграції окремих індивідів у суспільство, розвитку їхніх комунікативних навичок, зниженню соціальної напруженості та покращенню взаємодії в групах; лікування психоемоційних розладів, травм та фізичних недуг; розвиток творчих здібностей, емоційного інтелекту та соціальних навичок у дітей, підлітків та дорослих; подолання стресу, депресії та тривожності, відновлення емоційної рівноваги та вираження емоцій і почуттів. Доведено дієвість музикотерапії в контексті емоційного очищення внутрішнього світу людини через катарсис, актуалізацію внутрішніх резервів, переживання й трансформування глибинних почуттів.

Ключові слова: музика, терапія, музикотерапія, психоемоційні розлади, творчість, катарсис, лікування, вплив, корекція, соціальна функція, педагогічна функція, освітня

функція, психологічна функція, терапевтична функція.

The article is devoted to the scientific substantiation of the theoretical foundations and psychosocial content of music therapy. Its use in various spheres of human activity – social, psychological, pedagogical, educational, therapeutic, etc. is comprehended. The effectiveness of its application is proved for: development of social relations of individuals, improvement of communication and integration of people with various problems into society; improvement of mental health, reduction of stress, anxiety and depression, development of emotional balance and self-knowledge of the client; assistance in the development of creativity, social skills and emotional intelligence in children and adolescents; formation of psychological competence of secondary school students and increase of the effectiveness of educational and professional training of specialists in the socio-humanitarian sphere; to the social, pedagogical, educational, psychological and therapeutic functions of music therapy are identified and characterised, its impact on promoting the integration of individuals into society, developing their communication skills, reducing social tension and improving group interaction; treatment of psycho-emotional disorders, trauma and physical ailments; development of creativity, emotional intelligence and social skills in children, adolescents and adults; overcoming stress, depression and anxiety, restoring emotional balance and expressing emotions and feelings. The effectiveness of music therapy in the context of emotional purification of the inner world of a person through catharsis, actualisation of internal reserves, experience and transformation of deep feelings is proved.

Key words: music, therapy, music therapy, psycho-emotional disorders, creativity, catharsis, treatment, influence, correction, social function, pedagogical function, educational function, psychological function, therapeutic function.

УДК 159.9:[615.851:78]

DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2025.71.61>

Демура А. К.

здобувачка третього рівня вищої освіти
Український державний університет
імені Михайла Драгоманова

Постановка проблеми. Значущість музикотерапії в сучасних умовах впливає із дедалі більших потреб психологічної практики в альтернативних методах корекційно-терапевтичного впливу та психосоціальної підтримки. У ситуації психоемоційних і стресогенних перевантажень музикотерапія набуває особливої важливості і як інструмент для полегшення психологічного стану, відновлення емоційної рівноваги та покращення якості життя людини. При цьому музикотерапія як інтегративний метод здатна позитивно впливати на її фізичне й психологічне благополуччя. Окрім того, музикотерапія має значну ефективність у контексті когнітивного, емоційного та соціального розвитку суб'єкта, що підкреслює важливість розуміння її теоретичних засад і дієвих механізмів психосоціального впливу. Детальне обґрунтування цього наукового феномену також уможливорює використання музикотерапії в різних контекстах, зокрема в медичному, психологічному та соціальному,

а осмислення психосоціального аспекту аналізованої проблеми дасть змогу сприяти укріпленню соціальних зв'язків, розвитку рефлексії та емпатії і покращенню міжособистісної взаємодії в сучасному суспільстві. Зважаючи на соціальний та терапевтичний потенціал музикотерапії, необхідно детально вивчити її теоретичні основи та належно обґрунтувати психосоціальний зміст.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Усебічне осмислення проблеми музичної терапії та напрямів і шляхів її використання є важливим завданням сучасної психологічної науки. Зазначимо, що різні аспекти музикотерапії, зокрема як дієвого інструмента терапевтичного й соціального впливу, привертати увагу багатьох дослідників галузі психології. Зокрема, сутність музикотерапії висвітлено в працях Г. Батищевої [1], С. Горбової [4], М. Крета [12], О. Львова [16; 29], І. Малашевської [18] та ін. Вплив музики на особистість проаналізовано Н. Герман [3], Г. Горбуліч [5], М. Кретом [12],

Н. Левчук [12], Б. Любан-Плоццю [17], В. Панченко [3], Г. Побережною [17; 20], М. Суботою [26] та ін. Як соціальне явище музикотерапію розглянуто Н. Герман [3], О. Львовом [16] та ін. Як медичне явище музикотерапію трактовано Н. Савельєвою-Кулик [23], D. Aldridge [32], J. V. Loewy [32] та ін. Як освітнє й педагогічне явище музикотерапію схарактеризовано Н. Євстігнєєвою [8], Е. Куцин [13], Г. Локаревою [15], І. Малашевською [18], Л. Сливкою [24] та ін. Як творчий процес музикотерапію обґрунтовано В. Григор'євою [6], С. Наumenко [19] та ін. Музикотерапію як метод психокорекції досліджено Г. Батищевою [1], В. Драганчук [7], Л. Литвинчук [14] та ін. Музикотерапію в системі здоров'язбереження особистості опрацьовано А. Золотарьовою [9], Є. Карпенком [11] та ін. Музикотерапію як метод психотерапевтичного впливу простежено Н. Жабко [16], Є. Карпенком [11], О. Львовим [16], В. Полюгою [21], С. Шабутіним [27], І. Шабутіним [27], Т. Штереманном [29], С. Хміль [27], Є. Фітцтум [29], M. Butters [30], D. Grocke [31] та ін. Так, можна констатувати, що питання музичної терапії залишається одним із ключових у психологічній науці, а його складність і багатовимірність актуалізують подальше вивчення цієї проблематики.

Виділення не вирішених раніше частин проблеми. Незважаючи на значну кількість праць, присвячених музикотерапії як психологічному феномену, низка значущих аспектів аналізованої проблеми залишається недостатньо вивченою. По-перше, недостатньо досліджено соціальне значення музикотерапії, що полягає в її здатності сприяти розвитку соціальних взаємодій, покращенню міжособистісних стосунків та зміцненню колективної згуртованості учасників. По-друге, залишається відкритим освітній та педагогічний зміст музикотерапії, сутність якого у використанні музики для розвитку особистості, покращення її когнітивних та емоційних здібностей, створення комфортного й підтримувального навчального середовища, а також з метою стимулювання інтелектуального та емоційного розвитку здобувачів. По-третє, актуальним є вивчення особливостей музикотерапії в контексті покращення психологічного здоров'я і розвитку емоційної сфери людини, що виявляється у використанні музики задля підтримки психологічного благополуччя, зниження стресу та розвитку емоційної стабільності суб'єкта, активізації емоційної відповіді на музику, вираження своїх почуттів, переживань і внутрішніх конфліктів у безпечній і підтримувальній атмосфері. По-четверте, залишається не до кінця з'ясованою ефективність різних видів музикотерапії – активної (гра на музичних інструментах, спів, рух під музику) і пасивної (прослуховування музики) в контексті зниження рівня стресу й тривожності, покращення настрою та забезпечення емоційної рівноваги. По-п'яте, недостатньо уваги приділено власне терапевтичним ефектам музикотерапії, її спроможності сприяти розвитку емоційної саморе-

гуляції, покращенню самопочуття та підвищенню адаптованості до стресових ситуацій у клієнтів з проявами депресії, тривожності, посттравматичного стресового розладу (далі – ПТСР) та ін. Тому вважаємо, що обґрунтування теоретичних основ та психосоціального змісту музичної терапії є необхідним як для розуміння сутності й потенціалу аналізованого психологічного феномену, так і в контексті врахування чинників її ефективності й з метою забезпечення необхідних для дієвого музично-терапевтичного впливу психолого-педагогічних умов.

Мета дослідження – обґрунтувати теоретичні основи та психосоціальний зміст музичної терапії.

Виклад основного матеріалу дослідження й отриманих наукових результатів. Музикотерапія є багатогранним явищем, яке знаходить своє застосування в різних сферах людської діяльності. Оскільки музика має унікальну здатність проникати в найглибші сфери людської душі, вказане робить її невід'ємною частиною психотерапії. Також музикотерапія активно використовується як допоміжний інструмент при лікуванні психічних захворювань, для розвитку дітей з особливими потребами, під час реабілітації осіб, які пережили травми, а також для поліпшення емоційного стану в групах з різними соціальними проблемами. Музика також присутня в культурній та освітній сферах, де стає важливим засобом самовираження та розвитку творчих здібностей особистості. Застосування музикотерапії в цих сферах сприяє зміцненню соціальних зв'язків, розвитку емоційного інтелекту та підвищенню якості життя.

Аналіз наукової літератури показує, що термін «музикотерапія» походить від поєднання двох слів латинського та грецького походження, що в перекладі означає «лікування музикою». Він містить категорії «музика», яка походить від грецького слова *mousike* (μουσική τέχνη – мистецтво муз), та «терапії», що має грецьке коріння та означає «лікування» або «допомога». Визначення музикотерапії, згідно з Великим тлумачним словником сучасної української мови, характеризує її як метод лікування нервово-психічних захворювань за допомогою музики, що практично ототожнює аналізований феномен з лікувальним (терапевтичним) впливом музичних композицій [2]. 20-томний словник української мови музикотерапію трактує як різновид терапії, що використовує музику для корекції психоемоційного стану людини [25]. Сучасний психологічний словник інтерпретує музикотерапію в контексті застосування музичних засобів для лікування розладів нервової системи [28]. Інший психологічний словник також визначає музикотерапію як процес впливу музики на психіку людини з метою зниження психічної напруги, збудження та полегшення хворобливих станів психіки; при цьому підкреслюється позитивний ефект музики в боротьбі з депресивними розладами та важливість узгодженості музичних творів з емоційним станом пацієнта [22].

Музикотерапію визначимо як спеціалізований інструмент психологічної підтримки та психотерапевтичного впливу, який використовує музику для впливу на емоційний, психічний і соціальний стан людини, зокрема для зниження в неї проявів стресу, тривожності, депресії, гіперактивності та ін., гармонізації психоемоційного стану та підтримки психологічного здоров'я. Важливо враховувати, що музикотерапія може застосовуватися як для корекції психоемоційних порушень, як-от тривожність, депресія чи стрес, так і для розвитку особистості, покращення саморозуміння та міжособистісних взаємодій. Вона містить різноманітні методи й засоби – від активної участі в музикуванні до пасивного слухання музики, що вможливорює актуалізацію емоційних переживань, розвиток здатності до самовираження й сприяння глибшому розумінню внутрішніх процесів людини.

Зазначимо, що музикотерапія, окрім психотерапевтичних ефектів, забезпечує багатогранні соціальні, педагогічні, освітні та психологічні впливи. Так, музикотерапія в контексті соціального впливу використовується для розвитку міжособистісних зв'язків та інтеграції індивідів у суспільство. Вона дає змогу людям з різними статусами й психоемоційними проблемами відчувати єдність й усупільненість [29]. Під час групових занять на основі музикотерапії особи вчаться взаємодіяти, співпрацювати й виражати свої емоції в колективі, що сприяє розвитку в них соціальних та комунікативних навичок [10]. Музичну терапію як інструмент соціального впливу використовують для роботи з різними групами, зокрема особами з інвалідністю, літніми людьми, індивідами, які пережили важкі психічні травми або мають психосоціальні труднощі [1]. Музика, використана під час терапевтичних сеансів, посилює почуття належності до спільноти, що важливо для соціальної інтеграції індивідів.

Як інструмент психологічного впливу, музикотерапія застосовується для покращення психологічного здоров'я і розвитку емоційної сфери людини. Музика, маючи здатність впливати на почуття, змінювати настрій, боротися з негативними переживаннями і стресом, дає змогу підвищити самооцінку, підтримати емоційну рівновагу й розвинути вміння справлятися з внутрішніми особистісними конфліктами [10]. Музикотерапію часто використовують при подоланні тривожності, депресії, ПТСР та інших психічних порушень [20]. Музикотерапевтичні засоби сприяють глибшому розумінню себе, власних почуттів і налагодженню взаємодії з іншими людьми, що важливо для особистісного зростання, самопізнання, самовизначення й самоздійснення [30].

Музикотерапія як інструмент педагогічного впливу спрямовується на формування й розвиток творчих здібностей і соціальних навичок у дітей та підлітків. Музикотерапевтичні засоби часто використовують у закладах дошкільної, позашкільної, загальної середньої і вищої освіти для розвитку

емоційного інтелекту, покращення когнітивних функцій, а також для корекції поведінкових проблем здобувачів [8]. Музика допомагає створити комфортну атмосферу для їх самовираження, навчання й розвитку, до того ж сприяючи формуванню в них навичок співпраці, командної роботи та розвитку творчого мислення [15]. Завдяки музикотерапії діти й підлітки навчаються розпізнавати й регулювати свої емоції, а також справлятися з труднощами соціальної взаємодії [24]. Під час терапевтичного сеансу музика надає можливість взаємодіяти з близьким соціальним оточенням, що сприяє розвитку уяви, комунікативних навичок і здатності до співчуття й співпереживання.

Музикотерапія є й вагомим інструментом освітнього впливу, оскільки вивчається в закладах дошкільної, загальної середньої та вищої освіти як окрема навчальна дисципліна. Засвоєння музикотерапевтичних знань та вмінь здобувачами дає їм змогу підвищити власну психологічну компетентність, а в разі професійної освіти – збільшити ефективність освітньо-професійної підготовки фахівців соціогуманітарної сфери [24]. Окрім того, заклади вищої освіти часто пропонують тематичні курси, що не лише містять теоретичні знання про музику, а й характеризують її вплив на людину та пропонують методи використання музики в терапевтичних і педагогічних цілях. Студенти отримують можливість здобути відповідні музикотерапевтичні знання й навички для застосування в різних сферах: з метою корекції девіантної та делінквентної поведінки, у роботі з дітьми з особливими потребами, під час лікування психоемоційних розладів та ін. [18]. Так, музикотерапія як частина освітнього процесу підготовки майбутніх професіоналів сприяє використанню ними музики як засобу розвитку, навчання й лікування.

Обґрунтування музикотерапії в межах основних сфер її впливу вможливило їх узагальнення в таблиці 1.

Здійснені наукові пошукування дають нам змогу констатувати, що музикотерапія як багатогранне явище, що має соціальний, терапевтичний, педагогічний, освітній та психологічний зміст, налічує широкий спектр функцій. Зокрема, соціальна функція музикотерапії полягає в її здатності сприяти суспільній інтеграції, покращенню взаємодії між людьми та розвитку комунікативних навичок, згуртуванню індивідів незалежно від їх соціального статусу, культурних чи мовних бар'єрів, зняття напруги та стресу, покращенню соціально-психологічної атмосфери в групах, полегшенню процесу адаптації до довкілля, формуванню емоційної єдності та розвитку відчуття спільності серед осіб з різними психологічними й соціальними проблемами, зниженню соціальної напруги та міжособистісних конфліктів [3]. Терапевтична функція музикотерапії зводиться до використання музики як засобу лікування різних психоемоційних розладів, травм і фізичних недуг, зокрема психосоматичних захворювань, посттравматичних стресових розладів,

Таблиця 1

Основні сфери використання музикотерапії

Сфера впливу	Характеристика впливу	Практичний зміст
Соціальний	Музикотерапія сприяє розвитку міжособистісних зв'язків та інтеграції індивідів у суспільство, допомагає створити спільність людей різного соціального статусу й з різними психоемоційними проблемами	Під час групових сеансів музикотерапії учасники вчаться взаємодіяти, співпрацювати, виражати емоції в колективі, що сприяє розвитку в них соціальних і комунікативних навичок. Застосовується для роботи з різними групами: людьми з інвалідністю, літніми людьми, особами, які пережили психічні травми
Психологічний	Музикотерапія допомагає покращити психологічне здоров'я та емоційну рівновагу, знижуючи стрес і негативні переживання особи, підтримує розвиток внутрішнього самопізнання й вирішення особистісних конфліктів	Музикотерапія застосовується для боротьби з тривожністю, депресією, ПТСР та іншими психічними порушеннями, сприяє розвитку емоційної саморегуляції, підвищенню самооцінки й підтримці емоційної стабільності та саморегуляції особистості
Педагогічний	Музикотерапія сприяє розвитку творчих здібностей та соціальних навичок у дітей і підлітків, покращуючи емоційний інтелект і когнітивні функції, допомагає формувати навички співпраці й творчого мислення особистості	Музикотерапія використовується в закладах дошкільної, позашкільної, загальної середньої вищої освіти для розвитку емоційної та соціальної компетентності здобувачів. Вона допомагає дітям і підліткам розпізнавати та регулювати свої емоції, покращувати комунікативні навички розвивати здатність до співчуття й співпереживання
Освітній	Музикотерапія має освітнє значення, оскільки вивчається в закладах освіти різних рівнів та спеціалізацій як окрема дисципліна, що підвищує психологічну та професійну компетентності здобувачів	Музикотерапія вивчається в закладах освіти для вдосконалення підготовки фахівців соціогуманітарної сфери. Вона охоплює теоретичні знання про вплив музики та методи її використання для лікування, розвитку й навчання майбутніх фахівців. Студенти розвивають навички корекції девіантної поведінки, роботи з дітьми з особливими потребами та лікування психоемоційних розладів
Терапевтичний	Музикотерапія сприяє лікуванню та реабілітації психоемоційних і фізичних розладів клієнтів, допомагає знизити рівень стресу, полегшити симптоми депресії, тривожності, ПТСР та інших психічних порушень, покращуючи загальний стан пацієнта	Музикотерапія застосовується для полегшення симптомів психічних розладів, як-от депресія, тривога, стрес, посттравматичний стресовий розлад, її інструменти можуть бути доповненням до інших видів лікування, допомагаючи пацієнтам адаптуватися до стресових ситуацій, розвивати позитивні емоції та покращувати власний психоемоційний стан

а також як додаткова терапія при хронічних захворюваннях. За допомогою музики пацієнти можуть переживати й виражати свої емоції, що полегшує їхній емоційний стан і допомагає відновити психоемоційну рівновагу. Вона є інструментом зниження психологічної напруги у хворих на рак, при хронічних болях та під час реабілітації після травм [11]. Педагогічна функція музикотерапії полягає в розвитку творчих здібностей, емоційної виразності та соціальних навичок у дітей та підлітків. Музика має значний вплив на когнітивний розвиток, покращує пам'ять, увагу, а також стимулює творчість. У процесі навчання здобувачі через музику розвивають здатність до управління своїми почуттями й емоціями [24]. Музикотерапія також використовується для корекції поведінки дітей з особливими потребами, зокрема у випадках аутизму, гіперактивності, інтелектуальних порушень, даючи їм змогу вільно виражати свої емоції та переживання під час групових занять або індивідуальних сесій [1]. Також музикотерапія сприяє розвитку не лише творчих здібностей, а й соціальних навичок, як-от комунікація, співпраця та розуміння емоцій інших людей, даючи змогу формувати в дитини ефек-

тивні стратегії і тактики взаємодії з оточенням і контролю своїх емоцій [20]. Освітня функція музикотерапії важлива в контексті вивчення її в закладах освіти різних рівнів. Зокрема, музикотерапія активно вивчається в закладах вищої освіти, де готують фахівців, здатних застосовувати музикотерапевтичні методи в медичній, психологічній, педагогічній і соціальній практиці [8]. Студенти не тільки вивчають теоретичні основи музикотерапії, її історію та техніки, а й розвивають практичні навички проведення музикотерапевтичних сесій [12]. Психологічна функція музикотерапії містить використання музики для вирішення психологічних проблем клієнтів, як-от стрес, депресія, тривожність та інші емоційні труднощі. Музика допомагає людині виражати свої почуття, знімає емоційну напругу, заспокоює і приносить внутрішній спокій, що особливо важливо в умовах посттравматичного стресу або під час переживання особистісної психологічних криз. Музикотерапія дає змогу налаштувати свої емоційні реакції, відновити психоемоційну рівновагу і справлятися з негативними емоціями, а також допомагає подолати соціальні бар'єри [19]. Прикладна функція музикотерапії

реалізується в її широкому застосуванні в практичній діяльності фахівців різних напрямів – у лікарнях, реабілітаційних центрах, дитячих будинках, спеціалізованих школах, соціальних службах та ін., де необхідна психоемоційна підтримка [1; 4; 9; 12; 15; 23; 24; 32 та ін.].

Варто зазначити, що на сучасному етапі наукового поступу музикотерапія переважно розглядається як прикладний напрям. Зокрема, музикотерапія використовується в медичних закладах для лікування пацієнтів з психічними та фізичними розладами, у реабілітаційних центрах для відновлення після травм і хвороб [23], у школах та інших закладах освіти для роботи з дітьми з особливими потребами [1], а також у соціальних службах для підтримки осіб, які пережили психологічні травми [31]. Найвідомішим є застосування музикотерапії як складники психотерапевтичного впливу, інструменту покращення психологічного здоров'я, розширення можливостей для самовираження й розвитку соціальних навичок особистості [11]. Вона допомагає знижувати рівень стресу, тривожності, депресії та прояви інших психоемоційних розладів [18]. Використання музики в процесі психотерапії стимулює нервову систему людини, покращує кровообіг, впливає на рівень гормонів, як-от ендорфіни, що забезпечує відчуття релаксації та радості [7]. Музикотерапія також допомагає розвивати вміння суб'єкта справлятися з емоціями й підтримувати внутрішній психоемоційний баланс [4]. Окрім того, музикотерапія застосовується при лікуванні психосоматичних захворювань, порушень сну, депресивних станів, стресових розладів [29]. Музика, будучи психотерапевтичним інструментом, допомагає особі виразити й усвідомити свої негативні емоції та почуття, а також вирішувати глибинні внутрішньопсихологічні проблеми.

Важливо усвідомлювати, що багатогранне використання музикотерапії в різних сферах, особливо в психотерапевтичній, пов'язане зі здатністю музики відігравати важливу роль у процесі переживання катарсису, адже музика здатна впливати на глибокі структури людини та допомагати їй пройти через емоційне очищення. Катарсис, як психологічний процес, полягає у звільненні людини від негативних емоцій і психічних блоків через вираження та переживання глибоких почуттів [26]. Музика, своєю чергою, є унікальним інструментом для цього, оскільки вона здатна активізувати внутрішні емоційні резерви, провоюючи психоемоційні реакції, які допомагають людині звільнитися від накопичених переживань [5]. Якщо клієнти беруть участь у створенні музики, виконанні її на музичних інструментах або навіть у спонтанному співі, це дає змогу вивільняти емоції через імпровізацію та самовираження, допомагає розблокувати стримані або витіснені почуття [10]. Такий підхід сприяє звільненню від тривоги, гніву або суму, надаючи людині можливість пережити й трансформувати свої емоції у творчий процес. У пасивній формі музикотерапії особа слухає

музику, яку вибирає терапевт, відповідно до її емоційних потреб. Музика може бути спокійною, або розслаблюючою, чи інтенсивною й емоційно насиченою. Кожен музичний твір здатний викликати різні асоціації, що дає змогу глибше усвідомити й прийняти свої почуття. Часто музика може «вивести» на поверхню емоції, які раніше були несвідомо приховані, тому клієнт може відчувати катарсис, зняти емоційне напруження та відновити внутрішній баланс.

З іншого боку, музикотерапія сприяє не тільки емоційному очищенню особистості, а й глибокій саморефлексії. Людина, переживаючи катарсис, отримує можливість переосмислити свої стосунки, проблеми та життєві обставини. Музика надає простір для емоційного відновлення, допомагаючи зрозуміти свої переживання й упорядкувати емоції. Цей процес дає відчуття полегшення, внутрішньої свободи та заспокоєння [12]. Окрім того, музикотерапія створює атмосферу безпеки й підтримки, де клієнт може відкритися й пережити складні емоції без страху засудження довкіллям [20]. Музично-терапевтичне середовище, що охоплює ритм, мелодію і гармонію, здатне налаштовувати людину на емоційний лад, у якому вона може вільно виражати свої почуття, що дає змогу пережити катарсис, не відчувачи при цьому внутрішнього спротиву чи емоційної замкнутості [27]. Важливим аспектом є здатність людини під час музикотерапії бути «тут і зараз» (у теперішньому), не зосереджуючись на минулому чи майбутньому [9]. Таке переживання звільняє її від почуття страху, напруження, занепокоєння чи тривоги, що часто допомагає зняти емоційні блоки.

Цікаво, що як терапевтичний ефект від музикотерапії людина після переживання катарсису може відчувати істотне полегшення, звільнення від психоемоційного напруження. Суб'єкт позбавляється від емоційного вантажу, який може бути причиною стресу, депресії чи тривожності. Використання музики як інструмент психотерапевтичного впливу уможливорює не тільки звільнення клієнта від негативних переживань, а й відновлення внутрішнього балансу, повертаючи йому відчуття спокою та гармонії. Після переживання катарсису особа може відчувати значний терапевтичний прогрес, включно з покращенням психоемоційного стану, відновленням здатності до соціальних взаємодій і підвищенням рівня самоповаги. Так музика стає ефективним інструментом психотерапевтичного зцілення, допомагаючи людині впоратися із життєвими труднощами та негативними психоемоційними переживаннями.

Узагальнимо: музикотерапія як метод психокорекційного впливу та психологічної підтримки використовує музику як інструмент для досягнення позитивних змін у психоемоційному та фізичному стані людини; її теоретичні й прикладні аспекти стосуються застосування музики в терапевтичних, соціальних, педагогічних та освітніх цілях; теоретичні основи музикотерапії містять наукові

дослідження її дієвого різноаспектного впливу на психічне та фізичне здоров'я людини, а також психологічні механізми зміни емоційного стану й коригування психічних розладів; психосоціальний зміст музикотерапії розкривається в її здатності покращувати й гармонізувати міжособистісні взаємодії та соціальну інтеграцію індивідів; завдяки музично-терапевтичним сеансам особи з різними соціальними та психоемоційними проблемами можуть покращувати комунікативні навички та розвивати соціальні зв'язки; музикотерапія сприяє розвитку навичок емоційної саморегуляції, подолання тривоги, депресії, стресу, відновлення психічної рівноваги; цей метод активно використовується в лікуванні й психологічній реабілітації, зокрема для осіб, що пережили важкі психічні травми, мають обмежені можливості або потребують підтримки в складних ситуаціях.

Висновки й перспективи подальших розвідок. Отже, музикотерапія як багатогранне явище використовується в різних сферах людської діяльності, будучи дієвим інструментом соціального, психологічного, педагогічного, освітнього, терапевтичного та інших впливів. Напрямами її застосування в соціальному аспекті є розвиток соціальних зв'язків індивідів, покращення комунікації та інтеграції осіб з різними проблемами в соціум. Як інструмент психологічного впливу, музикотерапія сприяє покращенню психічного здоров'я, зниженню стресу, тривожності та депресії, а також розвитку емоційної рівноваги та самопізнання клієнта; у педагогічному контексті – допомагає розвивати творчі здібності, соціальні навички та емоційний інтелект у дітей та підлітків; як важливий складник освіти – сприяє розвитку психологічної компетентності учнів загальноосвітніх шкіл та підвищенню ефективності освітньо-професійної підготовки фахівців соціогуманітарної сфери; у медичних та реабілітаційних закладах – допомагає лікувати психічні й фізичні розлади; у психотерапії – сприяє вирішенню емоційних та психологічних проблем. Важливим є обґрунтування соціальної, терапевтичної, педагогічної, освітньої та психологічної функцій музикотерапії. Зокрема, музична терапія: сприяє інтеграції окремих індивідів у суспільство, розвитку їх комунікативних навичок, зниженню соціальної напруги та покращенню взаємодії в групах; використовується для лікування психоемоційних розладів, травм та фізичних недуг; забезпечує розвиток творчих здібностей, емоційного інтелекту й соціальних навичок у дітей, підлітків та дорослих; активно вивчається в закладах вищої освіти, де готують фахівців для застосування її в різних галузях; використовує музику як інструмент подолання стресу, депресії та тривожності, допомагаючи відновити емоційну рівновагу та виражати почуття; застосовується в медичних, педагогічних і соціальних закладах для надання психоемоційної підтримки. Музикотерапія як метод психологічної корекції використовує музичні твори та активну участь людини в музично-творчій

діяльності для впливу на її психоемоційний стан й охоплює різноманітні техніки та процедури – слухання музики, індивідуальні та групові музичні заняття, використання музичних інструментів та ін. Музикотерапія сприяє зниженню рівня стресу, тривожності та депресії, а також гармонізує емоційно-почуттєву та когнітивну сфери клієнта. Як універсальний засіб комунікації, музика впливає на внутрішньопсихологічні процеси особистості, що допомагає подолати психосоціальні бар'єри та сприяє її самовдосконаленню й самоздійсненню. Музикотерапія має істотний вплив на емоційне очищення внутрішнього світу людини через катарсис, що дає змогу звільнитися від негативних емоцій і психічних блоків, активізувати внутрішні емоційні резерви, переживати й трансформувати глибинні почуття через музику. Музикотерапія як ефективний інструмент психотерапевтичного впливу підтримує процес саморефлексії, даючи можливість суб'єкту переосмислити свої переживання й відчутти терапевтичний прогрес, що охоплює покращення психоемоційного стану та підвищення рівня самоповаги.

Перспективами подальшого дослідження може стати експериментальне обґрунтування особливостей корекції гіперактивності молодших підлітків засобами музичної терапії.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Батищева Г. Музикотерапія як метод психокорекції. *Психолог*. 2005. № 14. С. 25–32.
2. Великий тлумачний словник сучасної української мови / уклад. і голов. ред. В.Т.Бусел. Київ; Ірпінь : Перун, 2005. 1728 с.
3. Герман Н.І., Панченко В.В. Вплив музики на особистість. *Науковий часопис НПУ імені М.П.Драгоманова. Серія 12 : Психологічні науки*. 2012. Вип. 36. С. 319–324.
4. Горбова С.А. Музикотерапія : досвід чи інновація? *Логопед*. 2012. №12. С. 10–13.
5. Горбуліч Г.В. Потреба особистості в переживанні музичного катарсису: зміст і структура. *Вісник ХДАДМ*. 2010. №1. С. 195–197.
6. Григор'єва В.В. Музична психологія : навч. посіб. Мелітополь : Вид. будинок Мелітопольської міської друкарні, 2019. 192 с.
7. Драганчук В.М. Музика як фактор психокоригування : історичний, теоретичний і практичний аспекти : дис... канд. мистецтвознавства. Луцьк, 2003. 235 с.
8. Євстігнєєва Н.І. Підготовка майбутніх учителів до використання музики як засобу саморегуляції функціональних станів учнів : дис. канд. пед. наук. Вінниця, 2005. 246 с.
9. Золотарьова А. Музично-терапевтичні ігри як засіб оздоровлення молодших школярів. *Мистецтво та освіта*. 2011. № 4. С. 28–41.
10. Калашин В.Ф. Музика і наше здоров'я : терапевтичний ефект музичного мистецтва. *Мистецтво в школі*. 2010. № 4. С. 6–11.
11. Карпенко Є. Методи сучасної психотерапії : навч. посіб. Дрогобич : Посвіт, 2015. 312 с.

12. Крет М. В., Левчук Н. О. Музикотерапія як чинник впливу на психоемоційний стан особистості. *Нова педагогічна думка*. 2021. № 2. С. 164–168.
13. Куцин Е. К. Формування арт-терапевтичної компетентності майбутніх учителів музичного мистецтва в процесі професійної підготовки : дис. ... докт. філос. за спец. 015 «Професійна освіта (за спеціалізаціями)». Мукачєво, 2021. 315 с.
14. Литвинчук Л. Особливості корекційного впливу музикотерапії. *Проблеми сучасної психології*. 2019. Вип. 15. <https://doi.org/10.32626/2227-6246.2012-15.%p>
15. Локарева Г. В. Можливості використання музикотерапії в загально-освітніх закладах. *Мистецтво та освіта*. 2016. № 4. С. 7–11. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/mtao_2016_4_3.
16. Львов О. О., Жабко Н. В. Музична психодрама та музикотерапевтичні розстановки. *Психологія і особистість*. 2018. № 2(14). С. 227–233.
17. Любан-Плоцца Б., Побережна Г., Бєлов О. Музика і психіка. Київ : АДЕФ-Україна, 2022. 200 с.
18. Малашевська І. А. Теорія і практика навчання музики дітей дошкільного та молодшого шкільного віку з використанням музикотерапії : дис. ... докт. пед. наук. Київ, 2017. 486 с.
19. Науменко С. І. Психологія музичної діяльності : монографія. Чернівці : Родовід, 2015. 408 с.
20. Побережна Г. І. Музикотерапія як інноваційна технологія особистісного розвитку. *Вища освіта України*. 2010. № 3. С. 87–97.
21. Полюга В. Творчий акт, музика, екзистенція – феномен особистісного буття людини. *Молодь і ринок*. 2014. № 10(117). С. 104–108.
22. Психологічний словник / авт.-уклад. В. Синявський, О. Сергєєнкова; ред. Н. Побірченко. Київ : Науковий світ, 2007. 274 с.
23. Савельєва-Кулик Н. О. Музична терапія в інтегративній медицині : навчальний посібник. Київ : Інтерсервіс, 2014. 138 с.
24. Сливка Л. В. Музикотерапія в освітньому процесі : історичне і теоретичне підґрунтя. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія : Педагогіка. Соціальна робота*. 2015. Вип. 37. С. 164–166. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nvuuped_2015_37_54
25. Словник української мови : у 20 томах. Том 9 : Міщанин – Настукувати / наук. кер. В. А. Широков. Київ : Наукова думка, 2018. 912 с.
26. Субота М. В. Психологічна сутність емоційного сприймання музики. *Проблеми сучасної психології*. 2011. Вип. 11. С. 859–870.
27. Шабутін С., Хміль С., Шабутін І. Зцілення музикою. Тернопіль : Підручники і посібники, 2008. 177 с.
28. Шапар В. Б. Сучасний тлумачний психологічний словник. Харків : Прапор, 2007. 640 с.
29. Штегеманн Т., Фітцтум Є. Практичний посібник з музикотерапії / пер. з нім. К. Поліщук ; ред. О. Львов. Львів : БОНА, 2020. Ч. 1. 314 с.
30. Butters M. Listening to music in psychotherapy. Oxford : Radcliffe Publishing, 2008. 194 p.
31. Grocke D., Wigram T. Receptive methods in music therapy. London : Jessica Kingsley Publishers, 2007. 271 p.
32. Loewy J. V., Aldridge D. Music & Medicine : Debating Evidence-Based Strategies and Outcomes. *Music and Medicine*. 2009. Vol. 1. P. 81–85.

ПОВЕДІНКОВІ ПРОЯВИ ЕМПАТІЇ В ОСІБ РІЗНОЇ СТАТІ

BEHAVIORAL MANIFESTATIONS OF EMPATHY IN INDIVIDUALS OF DIFFERENT GENDERS

У статті охарактеризовано особливості поведінкових проявів емпатії в осіб різної статі, ураховано соціальні, психологічні й біологічні чинники, що впливають на рівень і форму емпатійної чутливості. Проаналізовано поняття емпатії як здатності до розуміння й емоційного відгуку на переживання інших людей, що є важливим елементом міжособистісної взаємодії. Здійснено порівняльний аналіз чоловічої та жіночої емпатії, розглянуто її когнітивні та емоційні компоненти, а також відмінності в проявах співпереживання, співчуття й соціальної підтримки. Окрему увагу приділено впливу гендерних стереотипів і соціалізації на розвиток емпатійних навичок. Зокрема, розглядається, як традиційні уявлення про маскуліність і фемініність формують різні моделі поведінки: чоловіки частіше демонструють емпатію через конкретні дії, тоді як жінки схильні до вербальної та емоційної підтримки. Проаналізовано, як гендерна соціалізація впливає на рівень емпатійного відгуку в дітей, підлітків і дорослих, зокрема, через виховання, культурні традиції та суспільні очікування. Визначено, як особи різної статі використовують емпатію в процесі комунікації, конфліктних ситуаціях і професійній сфері, а також як рівень емпатійної чутливості впливає на здатність до ефективного взаємодії. Стаття містить рекомендації щодо розвитку емпатії незалежно від статевих належностей. Запропоновано підходи до виховання, які сприяють формуванню емпатійних навичок у дітей і дорослих, зокрема використання інтерактивних методик, розвиток емоційного інтелекту і створення сприятливого соціального середовища для самовираження й підтримки.

Ключові слова: емпатія, поведінкові прояви, гендерні відмінності, соціалізація, емоційний відгук, когнітивна емпатія, міжособистісна взаємодія, гендерні стереотипи, соціальні контексти, комунікація, професійна діяльність, розвиток емпатії.

The article characterizes the behavioral manifestations of empathy in individuals of different genders, taking into account social, psychological, and biological factors that influence the level and form of empathic sensitivity. Empathy is analyzed as the ability to understand and emotionally respond to the experiences of others, which is a crucial element of interpersonal interaction. A comparative analysis of male and female empathy is conducted, examining its cognitive and emotional components, as well as differences in manifestations of compassion, sympathy, and social support. Special attention is given to the influence of gender stereotypes and socialization on the development of empathic skills. In particular, the article explores how traditional notions of masculinity and femininity shape different behavioral models: men are more likely to demonstrate empathy through concrete actions, while women tend to provide verbal and emotional support. The impact of gender socialization on the level of empathic response in children, adolescents, and adults is analyzed, considering factors such as upbringing, cultural traditions, and societal expectations. The study identifies how individuals of different genders use empathy in communication, conflict situations, and professional settings, as well as how the level of empathic sensitivity affects the ability to interact effectively. The article also includes recommendations for developing empathy regardless of gender. Proposed approaches to education promote the formation of empathic skills in both children and adults, emphasizing interactive methods, the development of emotional intelligence, and the creation of a supportive social environment for self-expression and mutual support.

Key words: empathy, behavioral manifestations, gender differences, socialization, emotional response, cognitive empathy, interpersonal interaction, gender stereotypes, social contexts, communication, professional activity, empathy development.

УДК 17.026.3:305
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2025.71.62>

Левчук М. Ю.

аспірант

Прикарпатський національний
університет імені Василя Стефаника

Емпатія є важливою складовою частиною соціальних взаємодій, що дає людині змогу не лише розуміти емоційний стан інших, а й відповідно на нього реагувати. Емпатія має велику значущість у формуванні гармонійних взаємин між людьми, а також у розвитку ефективної комунікації в різних сферах життя. Однак прояви емпатії можуть значною мірою варіюватися залежно від статі, оскільки соціальні норми і стереотипи, пов'язані з гендером, впливають на те, як індивіди сприймають і виражають свої емоційні реакції. Існує багато досліджень, що вивчають емпатію як психологічне явище, однак питання її гендерних проявів залишається недостатньо дослідженим. Гендерні стереотипи й соціалізація, які формують уявлення про «чоловічу» і «жіночу» поведінку, визначають не тільки рівень емпатії, а й спосіб її вираження. Традиційно вважається, що жінки більш схильні до вираження емоцій

і співчуття, тоді як чоловіки, згідно із суспільними стандартами, мають демонструвати емпатію через конкретні дії чи вирішення проблем.

Термін «емпатія» виник, утвердився й розповсюдився в психологічній науці на початку минулого століття. Проте сам феномен, що позначається цим словом, привертав увагу ще з часів стародавнього світу. Детально розглядати всю історію цієї психологічної категорії ми вважаємо непотрібним, оскільки існують ґрунтовні дослідження, присвячені цьому питанню. Так, глибокий аналіз історії закордонних наукових робіт з емпатії, з часів античності й до 70-х років минулого століття, здійснила Т.Василишина [1]. Сучасний стан розроблення проблеми емпатії докладно представлений у працях Л.Журавльової [1].

З погляду структуралізму, на думку Е. Тітченера, емпатія розглядається як внутрішній психічний

процес, що являє собою «внутрішню активність, яка приводить до інтуїтивного розуміння почуттів іншої людини». У цьому контексті емпатія є складником усвідомленого переживання, що формується завдяки інтроспективному аналізу власних емоційних станів і відчуттів. Е. Тітченер уважав, що здатність до емпатії виникає в результаті активної взаємодії когнітивних та афективних компонентів психіки, що дає людині змогу «переносити» себе у внутрішній світ іншого. Структуралізм, як напрям психології, акцентує увагу на аналізі внутрішньої структури свідомості, тому емпатія в цьому підході постає як сукупність елементарних психічних процесів, що складаються з відчуттів, емоцій та образів, які формують єдине переживання розуміння іншого. Важливим аспектом є роль сприйняття й ментального моделювання почуттів співрозмовника, що здійснюється завдяки механізмам асоціацій і попереднього досвіду особистості [11, с. 475].

На думку біхевіористів, емпатія є особливим емоційним відгуком на вплив соціального оточення, який формується через механізми навчання, наслідування й підкріплення. Ключовою рисою цього підходу є акцент на зовнішніх спостережуваних поведінкових реакціях, а не на внутрішніх психічних станах суб'єкта. Біхевіористи розглядають емпатію як набутий рефлекс або навичку, що формується в процесі соціалізації та взаємодії з іншими людьми. На думку представників цього напрямку, зокрема Дж. Вотсона й Б. Скіннера, емпатійна поведінка не є вродженою, а виникає в результаті спостереження та підкріплення. Дитина вчиться проявляти емпатію, коли бачить, як дорослі чи однолітки реагують на почуття інших людей. Якщо така поведінка заохочується або отримує позитивне підкріплення (наприклад, схвалення, підтримка або соціальне визнання), вона закріплюється і стає частиною репертуару соціальних реакцій індивіда. При цьому біхевіористи вважають, що емпатія може бути скоригована або навіть загальмована залежно від впливу навколишнього середовища. Наприклад, у суспільствах, де емоційна чутливість і співчуття заохочуються, рівень емпатійної поведінки буде вищим, тоді як у культурах, що надають перевагу індивідуалізму та раціональності, емпатія може бути менш вираженою [7, с. 29].

Необіхевіористи звертають увагу на те, що емпатія є набутою якістю: або через чуттєву сферу (через співпереживання через наслідування), або за допомогою вправ (концепція переживання, що заміщає). При цьому вважається, що ефективність обох підходів однакова [9, с. 280].

Емпатія як особливий спосіб пізнання аналізується в психоаналізі та неопсихоаналітичній школі (З. Фрейд, К. Юнг, Е. Фромм, К. Хорні, Т. Рейк). Із цього погляду несвідоме значною мірою визначає різні емоційні реакції особистості, зокрема й емпатійні. Основними механізмами виникнення емпатії є ідентифікація, проєкція та емоційне зараження. Саме вони визначають напрям розвитку стилів емпатійної поведінки.

За З. Фрейдом, ідентифікація трактувалася не як соціальна потреба, а як необхідна форма поведінки, що орієнтована на задоволення біологічних потреб людини. З погляду психоаналітичної теорії самості, яку запропонував Х. Кохут, емпатія розуміється як адекватне сприйняття й відповідь на почуття та потреби пацієнта. Загалом психоаналіз розглядає емпатію через призму фокусу на внутрішньому світі пацієнта. У зв'язку з цим у психоаналізі виокремлюються емпатійні компоненти розуміння, інтерпретації та втручання [6, с. 543].

Дослідження емпатії посідає важливе місце в межах гуманістичної теорії (А. Маслоу, К. Роджерс, В. Франкл). Хоча в рамках цього підходу емпатія здебільшого аналізується через призму психотерапевтичної практики, однак велике значення надається також її практичному застосуванню поза межами взаємодії «психотерапевт – клієнт». Представники цього напрямку встановили, що важливим чинником емпатійної поведінки є перцептивний образ ситуації, що викликає емпатію. Саме від інтерпретації цієї ситуації залежить реакція того, хто проявляє емпатію.

Дослідник К. Роджерс уперше підкреслив значення емпатійного розуміння як важливої умови особистісного розвитку в процесі взаємодії. Психолог розглядав емпатію як специфічний спосіб співіснування з іншими людьми [10, с. 8].

Згідно з дослідженнями Л. Журавльової, найвищі форми емпатійних взаємин стають доступними в період юності, що дослідниця пов'язує з виникненням глибших почуттів, зокрема кохання. Цей період збігається з етапом формування емпатійності як важливої психологічної характеристики особистості [2, с. 156].

Із цієї причини, очевидно, Т. Мінко вважає юнацький вік особливо важливим для розвитку здатності до емпатії. Окрім вікових характеристик, значну увагу часто приділяють і ґендерним аспектам емпатії. Однією з найбільш поширених тенденцій у сучасних психологічних дослідженнях є уявлення про більшу емпатійність жінок порівняно з чоловіками. Це, імовірно, зумовлено тим, що емпатія часто асоціюється з емоціями, а емоційність, чуттєвість та експресивність традиційно вважаються ознаками жіночності, що робить емпатійність притаманною жіночому типу поведінки [4, с. 20].

Однак якщо розглядати емпатію як когнітивно-афективно-інтуїтивний процес, що реалізується на дієвому рівні, то можна спостерігати більш складну картину її ґендерних характеристик. Наприклад, у дослідженнях Л. Журавльової доведено експериментально, що жінки дійсно виявляють більшу емпатійність порівняно з чоловіками. Проте для жінок характерні ті форми емпатії, у яких переважають емоційні й когнітивні механізми (співчуття, співпереживання), тоді як у чоловіків – когнітивні та дієві механізми (антиемпатія, активна допомога). Отже, можна стверджувати, що емпатійність у чоловіків є більш продуктивною порівняно із жінками.

Емоційний підхід до вивчення емпатії фокусується на емоційних реакціях, які виникають у людини у відповідь на переживання іншої особи. У цьому підході основна увага приділяється здатності переживати емоції інших людей, співчувати їм і відчувати їхні почуття як власні. Ключовими аспектами цього підходу є співпереживання, коли людина відчуває емоції іншої людини, та емоційна чутливість, що означає здатність розпізнавати й реагувати на емоції інших. Наприклад, коли хтось із близьких переживає біль або радість, емоційний підхід до емпатії передбачає, що ми можемо переживати ці емоції разом із ними, відчуваючи їх як власні.

Когнітивний підхід акцентує увагу на здатності розуміти й усвідомлювати емоції іншої людини, розшифровуючи її почуття через раціональне мислення. Тут основним є процес розуміння того, що відчуває інша людина, на основі аналізу її поведінки, ситуації або комунікації. Когнітивна емпатія передбачає здатність ставити себе на місце іншої людини й виявляти співчуття через розуміння її переживань. Цей підхід базується на вмінні «читати» емоції й мотивацію інших, а також на здатності передбачати, як певні дії чи слова можуть вплинути на емоційний стан іншої особи.

Поведінковий підхід розглядає емпатію як набір поведінкових реакцій, що виникають у відповідь на емоційні й когнітивні процеси, які відбуваються в іншій людині. У цьому контексті емпатія проявляється через конкретні дії, які ми здійснюємо для того, щоб підтримати або допомогти іншому. Наприклад, як фізична підтримка, так і поведінкові зміни, що демонструють наше розуміння та підтримку емоцій іншої людини. Поведінковий підхід наголошує на важливості практичних виявів емпатії у взаємодії між людьми, де наша поведінка стає важливим індикатором того, наскільки ми здатні до емпатії.

Кожен із цих підходів має вагоме значення для вивчення емпатії, адже вони разом становлять цілісну картину цього складного явища. Емоційний підхід допомагає зрозуміти внутрішні переживання людей, когнітивний – їх усвідомлення й розуміння, а поведінковий – реальні вияви емпатії через конкретні дії. Усі ці аспекти взаємодіють між собою й визначають, як ми проявляємо емпатію в різних ситуаціях і в стосунках з іншими людьми.

Дослідниця І. Коган зазначає, що емпатія як когнітивно-афективний процес визначається як здатність особистості розуміти, усвідомлювати й переживати емоції іншої людини, поєднуючи когнітивні (розумові) й афективні (емоційні) компоненти. Емпатія включає два основні аспекти: когнітивний та афективний. Когнітивна частина емпатії полягає в розумінні й інтерпретації емоцій інших людей. Вона охоплює здатність людини усвідомлювати й усвідомлено розпізнавати емоційні стани інших, розуміти їхні переживання й точки зору, а також передбачати, як певні події або дії можуть вплинути на почуття інших осіб. Когнітивний аспект

емпатії є важливим для розвитку міжособистісного спілкування, сприяє прийняттю адекватних рішень у соціальних ситуаціях. Афективний складник емпатії зосереджується на емоційних реакціях на переживання іншої людини. Таким чином, емпатія як когнітивно-афективний процес поєднує розуміння та відчуття емоцій інших людей, що дає змогу адекватно реагувати на їхні потреби й переживання, створюючи основу для глибших міжособистісних стосунків і соціальної взаємодії [3, с. 17].

Розвиток емпатії значною мірою залежить від психологічних і соціокультурних факторів, які формують здатність особистості до розуміння й переживання емоцій інших людей. Психологічні фактори включають індивідуальні особливості особистості, такі як рівень емоційної чутливості, саморегуляція та здатність до рефлексії. Люди з високим рівнем емоційної чутливості, як правило, більш схильні до переживання емоцій інших. Емоційна зрілість також має вагоме значення, оскільки здатність до глибшого розуміння власних і чужих емоцій сприяє розвитку емпатії. Крім того, життєвий досвід, зокрема стресові або травматичні ситуації, може як зміцнювати емпатію, так і знижувати її. Також важливу роль відіграють моделі поведінки, коли особа спостерігає за іншими людьми, що проявляють або відсутність, або наявність емпатії. Виховання в сім'ї, де активно підтримується атмосфера взаєморозуміння й турботи, має значення для формування емпатії. Батьки, які вчать своїх дітей розуміти почуття інших, сприяють розвитку цієї здатності. Освітні інституції також важливі для розвитку емпатії, оскільки взаємодія з однолітками й участь у групових проєктах сприяють розвитку цієї якості. Культурні норми та цінності визначають, які прояви емпатії є бажаними в конкретному соціумі. У культурах, де акцент ставиться на колективізм, емпатія часто є важливим елементом соціальних відносин. Медіа й соціальні мережі можуть як підтримувати розвиток емпатії, так і послаблювати її. Позитивний вплив мають історії про людські страждання, волонтерство й ініціативи, що закликають до співчуття. Водночас віртуальні взаємодії часто позбавлені емоційної глибини, що ускладнює розвиток справжнього співпереживання. Соціальний контекст та економічна ситуація також впливають на розвиток емпатії. В умовах соціальних або економічних труднощів люди менш схильні до проявів емпатії через стрес і фокус на власних проблемах. Однак соціальні ініціативи, благодійність і волонтерство сприяють розвитку співчуття серед людей. Таким чином, розвиток емпатії є складним і багатограним процесом, що залежить як від індивідуальних психологічних характеристик особистості, так і від соціокультурного середовища, у якому людина росте та взаємодіє з іншими.

Дослідники Т.Пашукова, А.Допіра, Г.Дьяконов зазначають, що поведінкові прояви емпатії в жінок мають низку характерних рис, які відображають емоційну глибину та чутливість до переживань інших. Однією з основних форм емпатії, властивих

жінкам, є емоційне співпереживання, яке передбачає не лише усвідомлення почуттів іншої людини, а й глибоке відчуття цих почуттів як власних, що дає жінкам змогу швидше налаштовуватися на емоційний стан іншої людини й реагувати на нього з високою чутливістю. Емоційне співпереживання часто виражається через такі форми поведінки, як співчуття, підтримка й бажання допомогти іншій людині в складні моменти її життя. Типовими прикладами емоційних реакцій жінок, спрямованих на підтримку інших, є слухання та співчутливі висловлювання. Жінки проявляють готовність вислухати людину, що переживає труднощі, без поспіху давати поради чи втручатися. Вони надають емоційну підтримку через активне слухання, яке включає зосереджену увагу й відповідні вербальні реакції, такі як фрази «Я розумію, як тобі важко» або «Я з тобою, ти не одна». Такі висловлювання сприяють зниженню емоційного стресу й надають людині відчуття, що її почуття й переживання важливі. Роль емоційної чутливості в жіночій емпатії є надзвичайно важливою. Жінки часто мають більш розвинену здатність до відчуття емоцій інших людей завдяки своїй природній чутливості. Така чутливість дає їм змогу краще сприймати невербальні сигнали, такі як зміни в тоні голосу, міміка чи тілесна поведінка, що дає їм можливість точно оцінювати емоційний стан інших. У результаті жінки здатні швидше виявляти турботу й відповідати на потреби тих, хто їх оточує, що є важливим складником розвитку соціальних зв'язків і міжособистісної підтримки [5, с. 184].

Поведінкові прояви емпатії в чоловіків часто мають інші характеристики, ніж у жінок, але вони не менш важливі. Чоловіки здебільшого демонструють емпатію через когнітивні та дієві механізми, а не через емоційне співпереживання, що властиво жінкам. Вони зазвичай проявляють емпатію через прагнення допомогти практично вирішити проблему, а не лише через вираження емоційної підтримки. Однією з основних форм емпатії в чоловіків є когнітивне розуміння емоцій інших людей. Чоловіки можуть добре розуміти ситуацію й оцінювати потреби інших, проте їхні реакції є менш емоційно забарвленими й більш орієнтованими на результат. Чоловіки часто застосовують емпатію через практичні вчинки, такі як допомога у вирішенні проблем чи надання ресурсів (фінансових, матеріальних, інформаційних). Прикладом таких поведінкових проявів емпатії є, наприклад, бажання допомогти другу в скрутній ситуації, порада щодо розв'язання проблеми або надання підтримки через фізичну допомогу (підтримка у важкій роботі, ремонт, пошук ресурсу). Чоловіки, як правило, не схильні до довгих емоційних розмов, але вони часто проявляють емпатію через практичні дії.

Порівняння емпатії між чоловіками та жінками є важливою темою в психології, оскільки вона дає змогу виявити відмінності в тому, як обидві статі проявляють емпатію та як ці прояви можуть зале-

жати від біологічних, соціальних і культурних факторів. Однією з основних відмінностей є те, що жінки зазвичай мають більшу емоційну чутливість, що дає їм змогу більш виразно виявляти співчуття і співпереживання, що пов'язано із соціальними ролями, які вони виконують, і культурними очікуваннями, що жінки мають бути турботливими та чуйними. Жінки більш схильні до емоційного співпереживання, що проявляється в тому, що вони відчують емоційний зв'язок з іншими людьми, стають чутливими до їхніх потреб і переживань. Чоловіки, у свою чергу, часто проявляють емпатію через когнітивні та дієві механізми. Вони більш схильні до того, щоб прагнути зрозуміти ситуацію іншої людини на інтелектуальному рівні, оцінити проблему й розробити практичне рішення. Чоловіки демонструють емпатію через дії, намагаються допомогти іншим вирішити складні ситуації практично, а не через емоційне співчуття. Різні соціальні й культурні фактори впливають на те, як чоловіки та жінки проявляють емпатію. Культура й виховання часто визначають роль кожної статі в суспільстві. Жінки зазвичай із дитинства вчать бути більш емоційно чутливими, ніж чоловіки, яких часто навчають бути стриманими й вирішувати проблеми більш раціонально. Гендерні стереотипи також впливають на розвиток емпатії. Жінок часто заохочують до того, щоб виявляти турботу, співчуття й увагу до почуттів інших, тоді як чоловіків закликають до більш прагматичних і раціональних проявів підтримки. У результаті цього виявляється, що жінки мають більшу схильність до емоційного співпереживання, а чоловіки – до когнітивно-дієвих форм емпатії.

Практичні аспекти гендерних особливостей емпатії полягають у вивченні того, як чоловіки та жінки проявляють емпатію в різних життєвих ситуаціях, у тому числі в професійній діяльності, особистих стосунках і в соціальних взаємодіях. Гендерні стереотипи, культурні норми й соціальні очікування впливають на те, як представники кожної статі сприймають емоції інших і як на них реагують. Жінки демонструють емпатію через емоційне співпереживання. Вони активно вислуховують співрозмовника, проявляють емоційну чуйність і намагаються зрозуміти його переживання. У свою чергу, чоловіки більше орієнтовані на когнітивні й практичні аспекти емпатії, що виявляється через допомогу в розв'язанні проблем, надання раціональних порад чи конкретних дій, спрямованих на допомогу. Виховання й суспільні очікування значно формують гендерні відмінності в емпатії. Жінки з дитинства вчать проявляти турботу, чутливість і співчуття до інших, тоді як чоловіки часто отримують повідомлення, що їхня роль полягає в тому, щоб бути «сильними» й більше орієнтованими на вирішення проблем, ніж на емоційне сприйняття ситуації. У контексті міжособистісних стосунків гендерні відмінності в емпатії також виявляються. Жінки більш відкрито проявляють емоційну підтримку, вислуховують партнера та намагаються

зрозуміти його почуття, тоді як чоловіки більше фокусуються на допомозі через дії, прагнуть вирішити проблему, яка виникла.

Отже, чоловіки та жінки проявляють емпатію різними способами через вплив соціальних норм, виховання й біологічні особливості. Жінки, як правило, більше орієнтовані на емоційне співпереживання та підтримку через співчуття, тоді як чоловіки схильні до прояву емпатії через практичні дії та вирішення проблем. Соціальні стереотипи й культурні очікування формують гендерні особливості прояву емпатії. Жінки асоціюються з емоційною чутливістю й турботливістю, тоді як чоловіки зберігають більш «раціональні» стереотипи щодо прояву емпатії, орієнтуються на вирішення проблем. Гендерні стереотипи впливають на прояви емпатії не лише в повсякденному житті, а й у професійній діяльності й міжособистісних стосунках. Жінки виявляють емпатію через слухання й емоційну підтримку, а чоловіки – через практичні дії, допомогу або вирішення проблем. Такі відмінності призводять до непорозумінь, особливо в стосунках між партнерами. Потрібно враховувати ці гендерні відмінності під час навчання й виховання, а також у міжособистісних взаємодіях, щоб створювати умови для розвитку емпатії та глибшого взаєморозуміння. Сприяння розвитку емпатії має передбачати гендерно чутливий підхід, що забезпечує рівність у розумінні й підтримці емоцій. Важливо виховувати в суспільстві здатність до емпатії, незалежно від статі. Подолання гендерних стереотипів дасть змогу обом статям проявляти емпатію в більш багатогранному та всебічному вигляді, що сприятиме гармонійним міжособистісним взаємодіям і розвитку соціальних зв'язків. Отже, гендерні особливості прояву емпатії є важливим аспектом соціального та психологічного розвитку, їх ураху-

вання сприяє ефективнішому взаєморозумінню й підтримці між людьми різних статей.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Василюшина Т.В. Емпатія як фактор ефективності педагогічного спілкування : автореф. дис.... канд. психол. наук : 19.00.07. Київ, 2000. 20 с.
2. Журавльова Л.П. Діагностика емпатії та її форм у підлітковому та юнацькому віці. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П.Драгоманова. Серія 12 «Психологічні науки»* : збірник. Київ : Вид-во НПУ ім. М.П.Драгоманова, 2020. Вип. 31 (55). С. 154–161.
3. Коган І.М. Емпатія і особливості її розвитку у дітей молодшого шкільного віку : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07 / Ін-т психології імені Г.С.Костюка АПН України. Київ, 2005. 20 с.
4. Мінько Т.В. Емпатія як умова розвивального впливу в міжособистісних стосунках. *Практична психологія та соціальна робота*. 2022. № 2. С. 19–21.
5. Пашукова Т.І., Допіра А.І., Дьяконов Г.В. Практикум із загальної психології. Київ : Знання, КОО, 2021. 204 с.
6. Mehrabian A., Epstein N. Measure of Emotional Empathy. *Journal of Personality*. 1972. Vol. 40. № 4. P. 525–544.
7. Miller N.E. a. Dollard J. Social learning and imitation. New Haven, Yale Univ. Press, 1941. 341 p.
8. Preston S.D., Waal F.B. Empathy: Its ultimate and proximate bases. *Behavioral Brain Sciences*. 2002. № 25. P. 1–71.
9. Richardson D.R., Hammock G.S., Smoth S. Empathy as a Cognitive Inhibitor of Interpersonal Aggression. *Aggressive Behavior*. 1994. Vol. 20. № 4. P. 275–289.
10. Rogers C. Empathic: An unappreciated way of being. *The Counseling Psychologist*. 1975. № 5. P. 2–10.
11. Titchener, Edward Bradford. A text book of psychology. 1910. P. 474–505. archive.org/stream/atextbookpsycho01titchgoog/page/n16/mode/2up.

МЕТОДИКА ЗАСТОСУВАННЯ АРТТЕХНІКИ «ДЕРЕВО СІМ'Ї»

METHODOLOGY OF APPLYING THE ART TECHNIQUE "FAMILY TREE"

Стаття присвячена опису методики застосування авторської арттехніки «Дерево сім'ї». Арттехніка описана відповідно до трьох стадій її застосування – підготовчої, основної та заключної. Основна стадія її застосування прописана відповідно до чотирьох етапів – індивідуально-виконавчого (на якому партнери виконують завдання відповідно до інструкції психолога/психотерапевта), презентаційного (на якому партнери спочатку виробляють правила слухання та презентують один одному власні результати роботи), трансформаційного (на якому партнери вчаться приймати один одного, у них виробляється прагнення до особистісних трансформацій для покращення сімейної комунікації та взаємин), колегіально-виконавчого (на якому партнери спільно працюють над колегіальним створенням «Дерева сім'ї»). Досить багато уваги у статті приділено трансформаційному етапові, який презентовано у формі чотирьох тематичних підетапів: 1) модифікації особистісних ставлень партнерів до сімейних труднощів і перешкод; 2) установлення внутрішньосімейних опор і сімейних ресурсів; 3) визначення ставлення партнерів до себе та один до одного; 4) формування сімейних планів щодо зміцнення сімейних стосунків. Досвід застосування арттехніки «Дерево сім'ї» продемонстрував, що вона у процесі сімейного консультування допомагає продіагностувати сімейні труднощі, перешкоди та проблемні зони; сімейні якорі – ресурси; ставлення клієнта до партнера; стратегії мислення; життєдіяльнісні настанови; а також вона забезпечує процес пізнання; усвідомлення необхідності особистісних трансформацій і вироблення сімейних планів щодо перспектив розвитку сім'ї.

Арттехніка може застосовуватися в передшлюбному психологічному консультуванні, сімейному консультуванні подружжя та у процесі дитячо-батьківського сімейного консультування.

Ключові слова: сім'я, методика, арттерапія, арттехніка, подружжя, сімейне психо-

логічне консультування, психотехнологія, інтегративний підхід.

The article is devoted to the description of the methodology of applying the author's art technique "Family Tree". The art technique is described in accordance with three stages of its application: preparatory, main and final. In turn, the main stage of its application is prescribed in accordance with four stages – individual-executive (where partners perform certain tasks in accordance with the instructions of a psychologist/psychotherapist), presentation (where partners first develop rules of listening and present their own work results to each other), transformational (where partners learn to accept each other, they develop a desire for personal transformation to improve family communication and relationships), collegial-executive (where partners The article pays much attention to the transformation stage, which is presented in the form of four thematic sub-stages: 1) modification of partners' personal attitudes to family difficulties and obstacles; 2) establishment of intra-family supports and family resources; 3) determination of partners' attitudes towards themselves and their partner; 4) formation of family plans for strengthening family relationships.

The experience of using the Family Tree art technique has shown that it helps to diagnose family difficulties, obstacles and problem areas; family anchors – resources; client's attitude towards the partner; thinking strategies; life-oriented attitudes; and it provides a process of cognition; awareness of the need for personal transformations and the development of family plans for family development prospects.

The art technique can be used in premarital psychological counseling, family counseling for spouses, and in the process of child-parent family counseling.

Key words: family, methodology, art therapy, art technique, spouses, family psychological counseling, psychotechnology, integrative approach.

УДК 159.9: [615:7]

DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2025.71.63>

Цільмак О. М.

д.юрид.н., к.психол.н., професор,
завідувачка кафедри психології
Національний університет «Одеська
юридична академія»

Вступ із розкриттям актуальності проблеми дослідження. На сучасному етапі розвитку психологічної практики все більшої популярності набуває інтегративний теоретико-методичний підхід до надання психологічних послуг.

Прихильники інтегративного підходу для надання психологічних послуг вважають за необхідне використовувати не окрему психотехнологію визначеного психологічного напрямку, а синергічно об'єднують різні елементи з інших психологічних напрямів. У результаті чого виникає новий інтегративний метод, який цілісно впливає на психіку людини та стає більш надійним і валідним.

У результаті проведеного теоретичного аналізу наукових розвідок можна констатувати, що досить багато науковців і психологів-практиків цікавилися запровадженням у психологічну практику інтегративного теоретико-методичного підходу. Так, наприклад, у своїх працях О. Бондаренко,

В. Вишневецький, Г. Колеснікова, С. Максименко, В. Панок, В. Рибалка, О. Левенець та інші описували сучасні теоретичні підходи до психологічного консультування та підходи до методів психологічної допомоги; Р. Ассаджиолі, Г. Гроф, К. Уїлбер описували теоретичні положення інтегративної психології; Я. Ібрагімова, Н. Пов'якель, Я. Чаплак, Н. Чепелева описували інтегративно-акмеологічні підходи до психотерапевтичної консультативної взаємодії тощо.

Останнім часом на українському книжковому просторі з'являються підручники, навчальні посібники, практикуми тощо, у яких автори описують методику застосування тих чи інших методів, технік і вправ (зокрема, інтегративних), наприклад: Н. Калька, З. Ковальчук (2020 р.) [1], Н. Калька, З. Ковальчук, Г. Одинцова (2021 р.) [2], О. Цільмак (2023 р.) [3], С. Гарькавець, Н. Мілорадова, О. Цільмак, Ю. Шмаленко й інші (2024 р.) [4].

Саме опис і конкретизація методики застосування окремих психологічних технологій (інтегративних також) сприяють тому, що освітній процес стає більш орієнтовним на практику, а психологи – більш компетентними фахівцями.

Метою статті є опис методики застосування апробованої інтегративної авторської арттехніки «Дерево сім'ї».

Виклад основного матеріалу дослідження з повним обґрунтуванням здобутих наукових результатів. Ідея інтегративної арттехніки «Дерево сім'ї» виникла у процесі сімейного психологічного консультування, у 2019 р. Вказана арттехніка протягом п'яти років була апробована, пройшла модифікацію та корегування.

Авторська арттехніка «Дерево сім'ї» інтегрально поєднує такі різновиди арттерапії, як мандалотерапія, ізотерапія та метафоричні асоціативні карти (далі – МАК). Під час її застосування використовуються такі методи: аналіз, синтез, порівняння, узагальнення, класифікація, систематизація, моніторинг, сканування, верифікація, контрольні запитання, уточнювальні запитання тощо.

Форма застосування цієї арттехніки може бути: 1) індивідуальною (наприклад, під час передшлюбного психологічного консультування); 2) парною (наприклад, під час сімейного психологічного консультування подружжя); 3) груповою (наприклад, під час дитячо-батьківського сімейного психологічного консультування).

Практика застосування арттехніки продемонструвала, що для її реалізації потрібно від однієї до трьох консультативних сесій. Для її використання необхідні такі матеріали: аркуші А4, ручки, простий олівець, кольорові олівці, краски, пензлики, 5–7 різних бланків мандал «Дерево життя» (у колі та без нього), 2 бланки «Таблиця власних негативних характеристик, які негативно впливають на сімейні стосунки», 2 бланки «Таблиця негативних характеристик партнера, які негативно впливають на сімейні стосунки», 2 бланки «Таблиця особистісного значення кольорів»; колоди метафоричних асоціативних карт («Персона» або «Роботи» (Т. Ушакової), «Відродження» (Ю. Пінчук); «Підказки від Усесвіту», «Оракул Мудрість Життя»).

Для ефективного та результативного використання арттехніки «Дерево сім'ї» психологу/психотерапевту варто дотримуватися таких основних правил:

1. Ми «йдемо» за клієнтами, відповідно до їхньої когнітивно-перцептивної організаційної структури. Наведу стислий приклад із практики застосування цієї техніки. Клієнт захотів спочатку почути алгоритм використання техніки. Прослухавши, він сказав: «Для мене це як – минуле, теперішнє та майбутнє <...> Для мене краще буде, якщо я за основу візьму таблицю, а не «дерево»». І під час застосування арттехніки він досить добре справлявся із завданнями за допомогою табличного варіанту.

2. Ми нічого не нав'язуємо клієнту. Ми «мандруємо» поруч із клієнтом, супроводжуємо його інсайтно-трансформаційний процес.

3. Ми не є для клієнтів милицями. Ми допомагаємо їм знаходити власні опори та ресурси для подолання сімейних труднощів.

4. Ми не вимагаємо від клієнта обов'язкової відповіді на запитання. Іноді для інсайту необхідний час. Пауза також є діагностичним показником.

5. Ми утримуємося від будь-яких настанов і коментарів стосовно процесу виконання клієнтами завдань.

6. Ми не робимо висновки замість клієнта. Робочі гіпотези – це лише орієнтири для формулювання запитань.

7. Ми маємо дуже уважно спостерігати за роботою партнерів, фіксувати їхні реакції на завдання – для планування подальшої роботи з ними.

8. Ми повинні своєчасно зупиняти клієнтів, якщо вони порушують правила слухання.

Ці й інші правила сприятимуть якості консультативного процесу.

Також, як відомо, застосування тієї чи іншої арттехніки відбувається на підготовчій, основній і заключній стадіях. Розглянемо методику застосування арттехніки «Дерево сім'ї» на цих стадіях.

Отже, на **підготовчій стадії** консультант здійснює підготовку необхідних матеріалів для застосування арттехніки «Дерево сім'ї».

Основна стадія застосування арттехніки «Дерево сім'ї» складається із чотирьох взаємопов'язаних і послідовних етапів – індивідуально-виконавчого, презентаційного, трансформаційного, колегіально-виконавчого.

Отже, **перший етап – індивідуально-виконавчий**. Характерною ознакою цього етапу є те, що партнери виконують завдання відповідно до інструкції психолога/психотерапевта, намагаючись фіксувати те, що перше спало на думку.

Завдання для партнерів на цьому етапі:

Завдання 1. Вибрати готовий малюнок дерева із бланків мандал «Дерева життя».

Завдання 2. Зосередити увагу на корінні дерева. Біля коріння або в ньому записати те, що утримує, зміцнює та цементує сімейні стосунки (це можуть бути будь-які явища, процеси, індивідуально-психологічні характеристики, почуття, конкретні особи й інше).

Примітка: якщо це індивідуальне передшлюбне сімейне консультування, то клієнту пропонується записати те, що, на його думку, зміцнює шлюб.

Завдання 3. Зосередити увагу на ділянці, що нижче кола мандали або нижче коріння дерева. Там записати те, що руйнує сімейні стосунки, спричиняє труднощі в сімейній комунікації та взаємодії (це можуть бути як індивідуально-психологічні характеристики, явища, процеси, почуття, так і конкретні особи) та стає перешкодою для ефективної сімейної комунікації та взаємодії.

Завдання 4. Подивитися на дерево, визначитися з місцем на малюнку дерева, де власне розташовано подружжя.

Примітка: ця фаза є досить діагностичною, оскільки деякі клієнти вважають, що вони є одним із корінців дерева, а деякі, що вони – це основа стовбура дерева, а деякі, що вони і є стовбуром дерева. Усі відповіді клієнтів є нормативними.

Завдання 5. Праворуч і ліворуч від стовбура дерева прописати у стовпчик позитивні індивідуально-психологічні характеристики, які позитивно впливають на сімейну комунікацію та взаємодію, – власні та партнера.

Примітка: усього буде три стовпчики, тому треба прописувати, залишаючи місце ще для двох стовпчиків.

Завдання 6. Узяти 2 чисті аркуші паперу А4. Кожен аркуш поділити на два стовпчики.

Завдання 6.1. Взяти один аркуш. У першому стовпчику прописати (у стовпчик) власні негативні індивідуально-психологічні характеристики, які негативно впливають на сімейну комунікацію та взаємодію; другий стовпчик залишити пустим.

Завдання 6.2. Перейти до другого аркуша. У першому стовпчику прописати (у стовпчик) негативні індивідуально-психологічні характеристики партнера, які негативно впливають на сімейну комунікацію та взаємодію; другий стовпчик залишити пустим.

Завдання 7. Переходимо до гілок дерева – на них прописати те, що треба зробити, щоби зміцнити шлюб. Прописувати треба, відповідаючи на такі три запитання:

- Що треба зробити для того, щоби зміцнити шлюб?
- Який буде результат від дій чи вжитих заходів?
- Які відкриваються перспективи в результаті дій чи вжитих заходів?

Примітка: для символічної позначки відповідей варто використовувати різні малюнкові символи. Наприклад, символом відповіді на запитання «Що треба зробити для того, щоби зміцнити шлюб?» може бути другорядна гілка, символом відповіді на запитання «Який буде результат від дій чи вжитих заходів?» можуть бути плоди дерева; символом відповіді на запитання «Які відкриваються перспективи в результаті дій чи вжитих заходів?» можуть бути птахи.

Завдання 7. Інтуїтивно розфарбувати «Дерево сім'ї» різнокольоровими олівцями. Водночас не варто використовувати суто природні кольори дерева. Можна малюнок зробити різнокольоровим, чарівним.

Примітка: ділянку аркуша, на якій прописано те, що руйнує сімейні стосунки, спричиняє труднощі в сімейній комунікації та взаємодії, треба також оформити, доповнити малюнок дерева та розфарбувати.

Завдання 8. Скласти таблицю особистісного значення кольорів (червоного, синього, чорного,

білого, зеленого, жовтого, фіолетового, помаранчевого тощо) згідно з відповіддю на запитання: «Який він для мене?».

Таблиця особистісного значення кольорів

Колір	Позитивне значення кольору	Негативне значення кольору	Баланс між негативним і позитивним значенням
червоний			
чорний			
.....			

Другий етап основної стадії – презентаційний. Характерною ознакою цього етапу є те, що партнери спочатку виробляють правила слухання, тільки потім презентують власні результати роботи над «Деревом сім'ї».

Завдання для партнерів на цьому етапі такі:

Завдання 1. Виробити правила слухання.

Примітка: психолог/психотерапевт за необхідності доповнює правила слухання, обґрунтовує їхнє значення для клієнтів. Наприклад, пропонує їм такі: 1) не перебивати один одного; 2) уважно слухати розповідь партнера; 3) не ображатися один на одного; 4) намагатися зрозуміти партнера; 5) подивитися на себе очима партнера й інші.

Завдання 2. Презентувати власні результати роботи над «Деревом сім'ї». Один партнер презентує, інший – уважно слухає, з дотриманням правил слухання.

Завдання 3. У разі необхідності, по черзі, поставити один одному уточнювальні запитання на кшталт: «Уточни, будь ласка, що ти мав на увазі, коли сказав, що <...>». Після отримання відповіді партнери не повинні їх коментувати.

Третій етап основної стадії – трансформаційний. Характерною ознакою цього етапу є те, що партнери вчаться приймати один одного, у них виробляється прагнення до особистісних трансформацій для покращення сімейної комунікації та взаємин.

Примітка: третій етап охоплює декілька тематичних підетапів, він може розтягнутися на декілька консультативних зустрічей. Основні правила на цьому етапі такі: 1) поки не закінчено працювати з окремою темою, до іншої не переходимо; 2) кожна родина є індивідуально-своєрідною, тому в жодному разі не треба поспішати.

Тематичний підетап 3.1 – модифікація особистісних ставлень партнерів до сімейних труднощів і перешкод. Головними завданнями цього підетапу є:

- опрацювання особистісного ставлення партнерів до сімейних труднощів і перешкод;
- визначення партнерами шляхів подолання сімейних труднощів і перешкод;
- визначення сталих стратегій поведінки партнерів у складних ситуаціях;

- винайдення вторинної вигоди для партнерів від існування окремої сімейної перешкоди;
- винайдення в партнерів внутрішніх і зовнішніх ресурсів і опору;
- переорієнтування партнерів на таку конструктивну позицію: «Сімейні проблеми – це лише завдання, які потребують вирішення».

Завдання для партнерів на цьому підетаті:

Завдання 1. Подивитися на свої записи, які розташовані під деревом (тобто на те, що руйнує сімейні стосунки, спричиняє сімейні труднощі та стає перешкодою на шляху до ефективної сімейної комунікації та взаємин). Попрацювати треба з кожною записаною позицією окремо.

Питання для клієнтів:

- Як унеможливити дію на сімейні стосунки визначеної перешкоди?
- Що треба зробити, щоб зазначена перешкода не впливала негативно на сімейні стосунки, не руйнувала їх?
- Які наслідки будуть від ужитих заходів чи дій?
- Що найгірше може статися в результаті дії на сімейні стосунки окремої перешкоди?
- Що позитивного в собі несе та чи інша перешкода?
- Чого вчить та чи інша перешкода?
- Які емоції Вас супроводжували під час розфарбування цієї ділянки під корінням «Дерева сім'ї»?
- Чому саме такі кольори Ви використали?

Примітка: відповідати на ці запитання партнери можуть письмово або усно. Тоді спочатку на запитання консультанта відповідає один партнер, а інший слухає та не перебиває, потім – інший.

Завдання 2. Здійснити самодіагностику використаних кольорів у зоні під корінцями дерева та їхніх значень через «Таблицю особистісного значення кольорів».

Завдання 3. Із колоди МАК «Відродження» (Юлії Пінчук) або іншої ресурсної колоди відкрито вибрати карту чи декілька карт, які або/та:

- а) будуть ресурсними під час подолання тієї чи іншої перешкоди для ефективної сімейної комунікації.
- б) вкажуть на нові внутрішні та зовнішні ресурси, на опору в собі та своїх силах;
- в) сприятимуть життєдіяльним (особистісним, партнерським) трансформаціям.

Завдання 4. Покласти карту чи карти під корінням «Дерева сім'ї».

Завдання 5. Дивлячись на карту, треба відповісти на такі запитання:

- Про що саме для Вас ця карта?
- Про які внутрішні та зовнішні ресурси йдеться в карті?
- Які емоції виникають щодо цієї карти?
- Де ці емоції відчуються в тілі?
- На що ще вказує карта?
- Про яку опору в собі та своїх силах йдеться в карті?

Примітка: відповідати на ці запитання партнери можуть письмово або усно.

Завдання 6. Згенерувати мотивуючу життєдіяльну афірмацію щодо шляхів подолання труднощів у сімейних взаєминах і комунікації; шляхів подолання перешкод; або зміни особистісного ставлення до них тощо. Або ж вибрати таку мотивуючу життєдіяльну афірмацію з ресурсних колод (наприклад, МАК «Підказки від Усесвіту», «Оракул Мудрості Життя» або інші).

Завдання 7. Записати під корінням «Дерева сім'ї» мотивуючу життєдіяльну афірмацію стосовно шляхів подолання труднощів у сімейних взаєминах і комунікації, шляхів подолання перешкод або зміни особистісного ставлення до них.

Завдання 8. Сфотографувати отриманий результат.

Завдання 9. Підбити підсумки за першим тематичним підетапом. *Перелік запитань для рефлексії:*

- Що змусило задуматись у процесі виконання цих завдань?
- Що нового Ви дізналися у процесі виконання цих завдань?
- Чи комфортно було Вам під час виконання цих завдань?
- Про що ще Ви б хотіли дізнатися?
- Які знання хочеться взяти із собою?
- Які висновки для себе Ви можете зробити?

Тематичний підетап 3.2 – установлення внутрішньосімейних опор і сімейних ресурсів у партнерів. *Головні завдання цього підетапу такі:*

- установлення в партнерів їхніх внутрішньосімейних опор і ресурсів;
- формування в партнерів умінь приймати партнера, його персональну думку та його обґрунтовану позицію тощо.

Завдання для партнерів на цьому підетаті:

Завдання 1. Подивитися на записи, що розташовані на корінні «Дерева сім'ї», тобто на те, що лежить в основі ефективної сімейної комунікації та взаємодії.

Завдання 2. Здійснити самодіагностику використаних кольорів у зоні корінців та їхніх значень через «Таблицю особистісного значення кольорів».

Завдання 3. Із колоди МАК «Відродження» (Юлії Пінчук) або іншої ресурсної колоди відкрито вибрати карту (чи декілька карт), яка буде уособлювати внутрішньосімейну опору та сімейний ресурс.

Завдання 4. Покласти карту/карти на коріння «Дерева сім'ї» та, дивлячись на неї, відповісти на такі запитання:

- Про що саме ця карта?
- Як саме ця карта відображає внутрішньосімейну опору та сімейний ресурс?
- На що ще вказує карта?
- Чи є карта мотивуючою для Вас?
- Які емоції виникають щодо цієї карти?

- Де ці емоції відчуваються в тілі?
- Якщо б карта могла говорити, що саме вона б сказала?
- На які ресурси вказує карта?

Примітка: відповідати на ці запитання партнери можуть письмово або усно.

Завдання 5. Згенерувати життєдіяльну афірмацію щодо внутрішньосімейної опори чи/та ресурсу або ж вибрати її з ресурсних колод (наприклад, МАК «Підказки від Усесвіту», «Оракул Мудрості Життя» або інших).

Завдання 6. Записати біля коріння «Дерева сім'ї» життєдіяльну афірмацію щодо внутрішньосімейної опори чи/та ресурсу.

Завдання 7. Сфотографувати отриманий результат.

Завдання 8. Підбити підсумки за другим тематичним підетапом.

Перелік запитань для рефлексії:

– Чи комфортно було Вам під час виконання цих завдань?

- Що візьмете для себе?
- Які висновки для себе Ви можете зробити?

Тематичний підетап 3.3 – визначення ставлення партнерів до себе та до партнера. *Головними завданнями цього підетапу є:*

- визначення самооцінки;
- визначення особистісного ставлення до індивідуально-психологічних характеристик партнера;
- установлення ступеня критичності негативних індивідуально-психологічних характеристик власних і партнера;
- модифікація змістового наповнення негативних індивідуально-психологічних характеристик власних і партнера;
- спонукання партнерів до особистісних трансформацій тощо.

Завдання для партнерів на цьому підетапі такі:

Завдання 1. Перейти до записів на окремих аркушах щодо негативних якостей власних і партнера, які негативно впливають на сімейні стосунки.

Завдання 2. Узяти бланки «Таблиця власних негативних характеристик, які негативно впливають на сімейні стосунки» та «Таблиця негативних характеристик партнера, які негативно впливають на сімейні стосунки» і вписати в них негативні якості – власні та партнера.

Завдання 3. Оцінити кожну негативну характеристику за 10-бальною шкалою, де: 10 – характеристика має критично високий ступінь впливу на

сімейні стосунки; 8 – має високий ступінь впливу на сімейні стосунки; 5 – середньо впливає на сімейні стосунки; 3 – має низький ступінь впливу на сімейні стосунки; 1 – характеристика радше не впливає, ніж впливає на сімейні стосунки.

Завдання 4. Обговорити отримані результати. *Питання для рефлексії:*

– Чому саме вказана індивідуально-психологічна характеристика, на Вашу думку, так критично впливає на сімейні стосунки?

- Які її наслідки?
- Які емоції виникають щодо цього?
- Що треба зробити для того, щоб зменшити критичний вплив цієї характеристики?

Завдання 5. Обговорити отримані результати оцінювання. Поставити одне одному уточнювальні запитання за результатами оцінювання і аналізу негативних характеристик (власних і партнера), які негативно впливають на сімейні стосунки.

Примітка: обговорити ці результати не з позиції критики, а з позиції констатації власних думок і почуттів, через Я-повідомлення. Наприклад: «<...>Я написала, що мене дратує твоя схильність до критики мене. Я оцінила це в 10 балів, бо ця характеристика, на мою думку, дуже критично впливає на наші сімейні стосунки. Тому що коли мене критикують, мені це не подобається, я дуже злюся та гніваюся. Мені такий мій стан не подобається. Тому я дуже хочу, щоби зазначена характеристика більше мною не оцінювалася в 10 балів. Як ти думаєш, що для цього треба зробити? <...>».

Завдання 6. Обговорити з партнером: 1) особисті плани щодо корегування власних негативних характеристик; 2) конкретні заохочення в разі особистісних трансформацій; 3) конкретні санкції в разі не дотримання плану особистісних трансформацій.

Завдання 7. Узяти таблиці з негативними якостями та переформулювати більш м'яко негативні характеристики. Наприклад, якщо «схильність партнера все перевіряти» була оцінена в 7 балів, однак вона є особливістю його педантичного типу характеру, то треба переформулювати її на більш позитивну, як-от «обережний». Та записати ці нові формулювання у другий стовпчик, напроти першого визначення.

Примітка: якщо у клієнта не виходить переформулювати, то можна йому поставити запитання: «Як саме ця характеристика оберігає партнера чи/та Вас від чогось гіршого. Тобто вона якоїсь миті стає оберегом для вашої родини?».

Приклад

Таблиця негативних характеристик партнера (власних), які негативно впливають на сімейні стосунки

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Критичність							+			
Егоїзм										+

Завдання 8. Узяти в руки колоду MBK «Персона», відкрито вибрати дві карти, одну, яка уособлює клієнта, та іншу, яка уособлює його партнера.

Інструкція: «<...> Якщо замість слів Ви могли би розповісти про свою особистість усього однією картинкою, яку б із колоди карт Ви вибрали? А якщо треба було би розказати про партнера, то яку б із колоди карт Ви вибрали?».

Примітка: на дитячо-батьківському психологічному консультуванні ще знайти карту, яка уособлює кожну дитину. Із власного практичного досвіду хочу зазначити, що ефективніше й інформативніше використовувати колоду метафоричних асоціативних карт «Роботи» (Тетяни Ушакової), завдяки якій можна дізнатися і про самооцінку клієнтів, і про їхнє реальне ставлення одне до одного, про їхні очікування чогось від партнера.

Завдання 9. Дивлячись на карбу-образ, відповісти на запитання (спочатку – про партнера, потім – про себе):

- Що Ви бачите на карті?
- Що в цій карті власне про мене / партнера?
- Про що ця моя карта-образ для мене?
- Які думки, емоції виникають, коли дивитися на цю картку? Що Ви відчуваєте?
- Що приваблює Вас на цій картинці найбільше? Що Вам подобається?
- Що Вам не подобається на цій картинці?
- Як ця картинка характеризує персонажа? Про що вона розкаже?

Примітка: це приблизний перелік запитань. Їх може бути більше або менше. Коли працюємо з колодою «Роботи», то ми будемо також ще ставити запитання за методикою Т. Ушакової.

Завдання 10. Покласти метафоричні персоніфіковані карти-образи, що уособлюють партнерів, поруч з аркушем «Дерево сім'ї» – ліворуч та праворуч.

Завдання 11. Відповідно до розташування персоніфікованих карт-образів (ліворуч від стовбура дерева чи праворуч від нього), прописати у другому стовпчику перероблені (власні та партнера) негативні характеристики. У третьому стовпчику або окремим рядком записати критичні негативні характеристики, які партнери будуть коригувати.

Примітка: перелік позитивних характеристик може під час написання змінюватися. Це є правом клієнта. Однак це також є діагностичним.

Завдання 14. Підбити підсумки за третім тематичним підетапом. *Перелік запитань для рефлексії:*

1) *стосовно себе:*

- чи змінилося моє ставлення до себе за іншого формулювання моїх негативних характеристик?
- Якщо в мене це стала негативна характеристика, то чи можу я прийняти себе такою, як я є? Що для цього треба зробити?
- Якщо я не зможу прийняти зазначену характеристику, то що треба мені зробити для того,

щоби моя індивідуальна особливість так не дратувала мене?

- Що треба зробити/змінити для того, щоби та чи інша моя характеристика так негативно не впливала на сімейні взаємини?

2) *стосовно партнера:*

- Чи змінилося ставлення до партнера за іншого формулювання його негативних характеристик? Як саме?

- Якщо це стала негативна характеристика в партнера, то чи можу я прийняти його таким, як він є? Що для цього треба зробити?

- Якщо я не зможу прийняти зазначену характеристику партнера, то що треба партнерові зробити для того, щоби його індивідуальна особливість так не дратувала мене?

- Що треба зробити/змінити для того, щоби та чи інша характеристика партнера не впливала негативно на сімейні взаємини?

3) *стосовно завдань третього підетапу:*

- Чи комфортно Вам було під час виконання цих завдань?

- Що візьмете для себе?

- Які висновки для себе Ви можете зробити?

Тематичний підетап 3.4 – формування сімейних планів щодо зміцнення сімейних стосунків. *Головними завданнями цього підетапу є:*

- формулювання мотивуючої життєдіяльної афірмації щодо процесу реалізації майбутніх сімейних планів;
- визначення шляхів реалізації майбутніх сімейних планів;
- визначення внутрішньосімейних опори чи/та ресурсів для реалізації майбутніх сімейних планів;
- визначення перспектив розвитку сім'ї тощо.

Завданнями для партнерів на цьому підетапі є:

Завдання 1. Перейти до крони дерева, тобто до того, що треба зробити, щоби зміцнити сімейні стосунки.

Завдання 2. Вибрати з ресурсних колод МАК одну карту, яка буде мотивувати до реалізації планів стосовно майбутнього сім'ї.

Примітка: клієнт може вибрати стільки карт, скільки є в нього планів щодо майбутнього сім'ї.

Завдання 3. Згенерувати мотивуючу життєдіяльну афірмацію щодо процесу реалізації майбутніх сімейних планів або ж вибрати її з ресурсних колод (наприклад, «Підказки від Усесвіту», «Оракул Мудрість Життя» або інші).

Завдання 4. Записати мотивуючу життєдіяльну афірмацію щодо майбутніх сімейних планів зверху крони дерева.

Завдання 5. Прочитати всі мотивуючі життєдіяльні афірмації, що були прописані під час роботи з мандалою «Дерево сім'ї» (1) щодо шляхів подолання перешкод і труднощів у сімейних взаєминах і комунікації, зміни особистісного ставлення до них; 2) щодо внутрішньосімейної опори чи/та ресурсу; 3) щодо реалізації майбутніх сімейних планів.

Завдання 6. Відчути, чи хотілося б підібрати одну ключову мотивуючу життєдіяльнісну афірмацію, яка би ввібрала всі ці три афірмації. Якщо так, то або самостійно згенерувати життєдіяльнісну афірмацію або ж вибрати її з ресурсних колод (наприклад, «Підказки від Усесвіту», «Оракул Мудрості Життя» або інші). Записати її зверху крони дерева.

Завдання 7. Придумати назву «Дереву сім'ї» та записати її.

Завдання 8. Презентувати один одному: 1) те, що треба зробити, щоби зміцнити сімейні стосунки; 2) який буде результат від дій чи вжитих заходів; 3) які відкриваються перспективи в результаті дій чи вжитих заходів; 4) мотивуючу життєдіяльнісну афірмацію щодо майбутніх сімейних планів; 5) назву дерева. Один партнер презентує, інший – уважно слухає, з дотриманням правил слухання.

Завдання 9. По черзі поставити один одному уточнювальні запитання, не коментувати нічого.

Завдання 10. Підбити підсумки за четвертим тематичним підетапом.

Перелік запитань для рефлексії:

– Чи комфортно було Вам під час виконання цих завдань?

– Що нового Ви дізналися під час виконання цих завдань?

– Що візьмете для себе на перспективу для розвитку сім'ї?

– Які висновки для себе Ви можете зробити?

Четвертий етап основної стадії – колегіально-виконавчий. Хочу підкреслити, що арттехніка «Дерево сім'ї» не буде ефективною, якщо психолог/психотерапевт на початку основної стадії запропонує партнерам відразу спільно створити «Дерево сім'ї», оминаючи їхню індивідуальну роботу. Індивідуальна робота важлива для того, щоби партнери навчилися: «слухати, чути та почути», «дивитися, бачити та побачити», «бачити очима партнера», «ставити себе на місце партнера», «зрозуміти партнера», «прийняти партнера» тощо.

Отже, на четвертому етапі *завдання для партнерів такі:*

Завдання 1. Спільно намалювати коло, а в ньому намалювати дерево з коріннями та гілками – «Дерево сім'ї» (або, за бажанням партнерів, вибрати дерево із бланків мандал «Дерево життя»).

Примітки: малюнок дерева може бути як у колі, так і ні, це суто вибір клієнта.

Завдання 2. Обговорити власні записи щодо кожного «Дерева сім'ї» та колегіально:

1) вибрати те, що хотілося б записати нижче кола (нижче коріння дерева), тобто те, що руйнує сімейні стосунки, спричиняє труднощі в сімейній комунікації та взаємодії, стає на заваді на шляху до ефективної сімейної комунікації та взаємодії, записати це;

2) вибрати афірмацію щодо шляхів подолання перешкод і труднощів у сімейних взаєминах і кому-

нікації, зміни особистісного ставлення до них, записати її;

3) вибрати те, що хотілося б записати біля коріння дерева (або на самому корінні), тобто те, що тримає, зміцнює та цементує сімейні стосунки, записати це;

4) вибрати афірмацію щодо внутрішньосімейної опори чи/та ресурсу, записати її;

5) визначитися з тим, де на малюнку дерева розташовані партнери;

6) із колоди МАК «Персона» відкрито взяти карти, які уособлюють кожного партнера, покласти їх ліворуч та праворуч від стовбура дерева (або використати карти-образи, що були попередньо вибрані);

7) вибрати позитивні характеристики кожного, які зміцнюють сімейні стосунки та відповідно до розташування карт-образів (зліва або справа) записати їх у перший стовпчик зліва та справа від стовбура дерева;

8) вибрати перероблені негативні характеристики кожного та записати їх у другий стовпчик зліва та справа від стовбура дерева;

9) окремим рядком чи стовпчиком обов'язково вибрати та записати критичні негативні характеристики кожного з партнерів, які вони будуть коригувати;

10) вибрати плани родини щодо зміцнення сімейної комунікації та сімейних взаємин, записати їх на кроні дерева;

11) вибрати та записати мотивуючу життєдіяльнісну афірмацію;

12) придумати назву «Дереву сім'ї», записати її.

Завдання 3. Обговорити результати спільної роботи. *Перелік запитань для обговорення:*

– Що найбільше сподобалося у спільному створенні «Дерева сім'ї»?

– Що би хотілося змінити в записах до «Дерева сім'ї»?

– Що би хотілося доповнити до «Дерева сім'ї»?

– Які емоції викликає «Дерево сім'ї»?

– До чого мотивує «Дерево сім'ї»?

На заключному етапі застосування арттехніки «Дерево сім'ї» психолог/психотерапевт разом із клієнтами підбиває підсумки за результатами роботи. *Перелік запитань для підсумкової рефлексії:*

– Про що ця арттехніка «Дерево сім'ї» для Вас особисто?

– Що найбільше сподобалося у процесі виконання завдань арттехніки?

– Що Вас найбільше здивувало у процесі виконання завдань арттехніки?

– Що негативного оголила для Вас техніка?

– Яка ситуація під час виконання завдань за цією технікою була складною?

– До чого б не хотілося повертатися?

– Що нового Ви дізналися у процесі виконання завдань?

– Про що ще Ви хотіли б дізнатися?

– У чому Ви розібралися під час виконання завдань?

– Що змусило задуматись у процесі виконання завдань?

– Які знання хочеться взяти із собою?

Висновки. Отже, досвід застосування арттехніки «Дерево сім'ї» продемонстрував, що техніка допомагає, по-перше, продіагностувати: а) сімейні труднощі, перешкоди та проблемні зони; б) сімейні якорі – ресурси; в) ставлення до себе та партнера; г) життєдіяльнісні настанови; по-друге, усвідомити необхідність: а) особистісних трансформацій; б) скорегувати стратегію мислення та поведінки; в) виробити сімейні плани; г) зрозуміти та прийняти іншого тощо.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Калька Н., Ковальчук З. Практикум з арттерапії : навчально-методичний посібник. Ч. 1. Львів : ЛьвДУВС, 2020. 232 с.
2. Калька Н., Ковальчук З., Одинцова Г. Практикум з арттерапії : навчально-методичний посібник. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2021. 148 с.
3. Цільмак О. Технології психологічного консультування : підручник / підрозд. 2.4.2 у співавт. з А.Ониськевич. Одеса : Астропринт, 2023. 212 с.
4. Психологія емоцій та почуттів : підручник / О.Цільмак та ін. ; за заг. ред. О.Цільмак. Одеса : Видавничий дім «Гельветика», 2024. 420 с.

СЕКЦІЯ 10
ПРИКЛАДНА ПСИХОЛОГІЯВИМІРЮВАННЯ ЕМПАТІЇ В ШТУЧНОГО ІНТЕЛЕКТУ: ОЦІНКА, МЕТОДИ
ТА ПЕРСПЕКТИВИMEASURING EMPATHY IN ARTIFICIAL INTELLIGENCE: ASSESSMENT,
METHODS, AND PROSPECTS

У статті досліджуються підходи до оцінювання емпатійних властивостей штучного інтелекту (ШІ). Вона охоплює порівняльний аналіз методів, що використовуються для оцінки емпатії у людей, та тих, що можуть бути застосовані для ШІ. Окреслюється важливість емпатії як чинника, що впливає на ефективність взаємодії людини та ШІ, особливо в сферах, де емоційний інтелект відіграє ключову роль, таких як охорона здоров'я, психологічна підтримка, освіта та соціальна комунікація. Визначається, які характеристики емпатії необхідні для підвищення довіри до ШІ та його ефективної інтеграції в повсякденне життя.

Увага приділяється розгляду існуючих досліджень у сфері етичних аспектів розвитку функцій емпатії у ШІ-системах. Аналізуються виклики, пов'язані з визначенням рівня емпатійної відповідності ШІ порівняно з людиною, а також ризики, що можуть виникнути при його інтеграції у соціальні та професійні середовища. Розглядається питання прогресуючого потенціалу «емпатійного» ШІ, можливості та зловживання в різноманітних цілях, а також межі допустимого використання подібних технологій. Вивчається питання автентичності емпатії у ШІ: чи може алгоритмічно сформована реакція вважатися справжньою емпатією, або це лише симуляція емоційного розуміння, і як це може впливати на суспільне сприйняття.

Окремо аналізуються методології моделювання емоцій у ШІ, способи та техніки вимірювання його емпатійних характеристик. Розглядаються можливості використання людських методик оцінки та розвитку емпатії у адаптаційному форматі для ШІ. Описуються підходи до тренування моделей, які можуть сприяти підвищенню рівня емпатійної взаємодії та створенню більш ефективних, етичних і соціально прийнятних ШІ-систем. Особлива увага приділяється розробці універсальних метрик вимірювання емпатії, які можуть враховувати як когнітивний, так і емоційний компоненти.

Значна увага приділяється міждисциплінарному підходу, що поєднує психологію, когнітивні науки, етику та розробку алгоритмів машинного навчання. Обговорюється можливість навчання ШІ через інтерактивне моделювання соціальних ситуацій, використання великих мовних моделей та зворотного зв'язку від користувачів. У підсумку робиться висновок щодо перспектив розвитку емпатійного ШІ та його потенційного впливу на суспільство, включаючи як позитивні аспекти, так і виклики, які можуть постати перед дослідниками та розробниками таких систем.

Ключові слова: емпатія, штучний інтелект, емоційний інтелект, моделювання емоцій, етичні проблеми емпатії в ШІ, техніки вимірювання емпатії.

The article explores approaches to assessing the empathetic properties of artificial intelligence (AI). It includes a comparative analysis of methods used to evaluate empathy in humans and those that can be applied to AI. The importance of empathy as a factor influencing the effectiveness of human-AI interaction is outlined, particularly in fields where emotional intelligence plays a key role, such as healthcare, psychological support, education, and social communication. The study identifies which characteristics of empathy are essential for increasing trust in AI and ensuring its effective integration into everyday life.

Attention is given to existing research on the ethical aspects of developing empathy-related functions in AI systems. The challenges of determining the level of AI's empathetic correspondence compared to human empathy are analyzed, along with the potential risks that may arise when integrating AI into social and professional environments. The study examines the progressive potential of «empathetic» AI, its possibilities and potential misuse for various purposes, as well as the ethical boundaries of acceptable use of such technologies. The question of the authenticity of AI's empathy is explored: can an algorithmically generated response be considered genuine empathy, or is it merely a simulation of emotional understanding. Additionally, the impact of this distinction on public perception is discussed.

The article further analyzes methodologies for modeling emotions in AI, as well as methods and techniques for measuring its empathetic characteristics. The possibilities of adapting human-based empathy assessment and development methods for AI applications are considered. The study describes approaches to training models that could enhance the level of empathetic interaction, contributing to the creation of more effective, ethical, and socially acceptable AI systems. Special attention is paid to developing universal empathy measurement metrics that take into account both cognitive and emotional components.

Significant focus is placed on an interdisciplinary approach that combines psychology, cognitive sciences, ethics, and the development of machine learning algorithms. The study discusses the potential for AI training through interactive modeling of social situations, the use of large language models, and feedback from users. In conclusion, an assessment is made regarding the prospects for the development of empathetic AI and its potential impact on

УДК 004.8:159.942

DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2025.71.64>

Каширська Д.І.
коуч РСС ICCF

society, considering both positive aspects and the challenges that researchers and developers of such systems may face.

Key words: *success, manufacturability, determination, psychological properties, attainable activity.*

Постановка проблеми. В сьогоденні не можна заперечувати значний вплив ШІ у повсякденні справи людини. Комунікація відбувається напряду через чати, а також через інтеграцію в звичне середовище, таке як: додатки, програми та техніка якою ми користуємось з дня в день.

Людина - емпатична від природи, разом з логікою в нас працюють почуття та емоції. Зважаючи на те що користувачі спілкуються с ШІ напряду, намагаючись отримати від нього поради і інструкції для вирішення тих чи інших питань, постає питання розвитку емпатії в ШІ. Це був би ключовий компонент, що створив би комфортне співіснування за рахунок більш якісного підходу. Проте питання залишається яким саме чином ми могли б імплементувати в алгоритми емпатичні здібності людини, не порушуючи при цьому етичних стандартів.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Сучасні дослідження у сфері емпатії в ШІ зосереджені на трьох основних сферах: розробка емпатичних обчислень, оцінка емпатії в людей та етична проблематика.

Розалінд Пікард активно досліджувала розвиток емоційного інтелекту в ШІ, що стали основою для розробки моделей здатних розпізнавати та відтворювати емоції.

Що стосується вимірювання емпатії то зачасту використовують як найбільш валідний та доступним є опитувальник міжособистісної реактивності М. Девіса (IRI) [1, ст 5–16], що складається з 28 пунктів, розбитих за 4 шкалами. Який міг би бути використай в тому числі для вимірювання емпатії в ШІ. Маттіас Шойц неоноразово піднімає проблематику етичної сторони розвитку емоцій та емпатії в ШІ та небезпеки довіри в цьому випадку [2].

Постановка завдання. Метою статті є дослідження розуміння емпатії в розрізі ШІ, аналіз існуючих методів роботи по оцінці емпатичності ШІ, порівняння підходів аналізу цієї функції в людей та і ШІ, а також розгляд етичних викликів, що можливі в процесі інтеграції емпатії у ШІ.

Виклад основного матеріалу. Зараз світ розвивається дуже швидко, і штучний інтелект вже поруч з нами. Як і кожний технологічний прорив він потребує від суспільства адаптації та змін. Популярність ШІ зростає і він вже більше ніж просто помічник в телефоні, це вже в повноцінні чат-боти, які дають поради в різних життєвих ситуаціях. Що спонукає до роздумів щодо розвитку емпатії в штучного інтелекту.

Коли ми чуємо слово емпатія зазвичай ми перед собою уявляємо людину, яка здатна відчувати емоції і в той же час їх сприймати від інших, шляхом зчитування емоційного стану. Різні вчені підходять по різному до визначення основних ознак емпатії. Пропоную зупинитись на цих твердженнях, щодо ознак емпатії:

1. **емоційне розуміння** – здатність сприймати та розпізнавати емоції інших людей: можливість правильно ідентифікувати як вербальні, так і невербальні сигнали;

2. **афективна реакція** – сприймати та переживати емоційний стан іншої людини, тобто відчувати схожі емоції. Що створює емоційний зв'язок між людьми;

3. **когнітивна емпатія** – здатність ставати в метапозицію, щоб подивитись на ситуацію з картини світу людини. Цей аспект емпатії більше стосується мислення, ніж відчуттів;

4. **прояв турботи** – відчувати емоції іншої людини, готовність “прийти на допомогу” демонструючи допомогу чи підтримку. [1, ст. 85]

Проте, виходячи з ситуації на зараз ми можемо говорити, що по відношенню до ШІ під емпатією ми розуміємо спроможність системи «зчитувати» та «імітувати» емоції людини для комфортної та зрозумілої взаємодії.

Можна погодитись з твердженням, що для ефективної комунікації необхідно щоб “машина” адекватно реагувала та могла представляти результати, виходячи з прогнозу в обчисленнях як людина сприймає інформацію. Здатність «співпереживати» покращує залученість та комфортність взаємодії.

На сьогодні вже існують чат-боти та соціальні роботи, які аналізують вираз обличчя і жести, мікрофони – тон голосу, а моделі обробки мови виявляють емоційний підтекст у тексті. [3] Все це допомагає імітувати емпатію при комунікації, що підтверджує важливість емпатії для людино-орієнтованого дизайну ШІ.

Ця сфера відома як “Емоційний ШІ” або афективний обчислення, які спрямовані на те щоб вимірювати, розуміти, симулювати та реагувати на людські емоції [4].

Ці методи включають автоматичне розпізнавання емоцій, аналіз мови, адаптацію психологічних шкал та гібридні підходи, що комбінують кілька сигналів.

Розпізнавання емоцій – за допомогою методів обробки мови та комп'ютерного зору алгоритми здатні аналізувати вираз обличчя, тон голосу, тощо, для того щоб визначити емоції. Машини навчилися розпізнавати людські емоції та використовувати ці знання у різних сферах. Наприклад, ШІ може аналізувати інтонації голосу і помічати зміни (стрес, злість) або відстежувати ледь помітні мікровирази на обличчі, які людина може пропустити [4].

Це допомагає ШІ може змінювати свою поведінку відповідно до емоцій користувача, роблячи взаємодію більш природною. Розпізнавання емоцій є фундаментом для емпатії в ШІ, адже неможливо співчувати, не розуміючи, що відчуває інша сторона.

Лінгвістичний аналіз тексту й мовлення – фокусується на тому, як говорить людина і що вона говорить. Ці алгоритми обробки природної мови допомагають визначати емоційне наповнення висловлювань, виявляти слова співчуття чи, навпаки, агресії, та оцінювати рівень емпатійності відповіді.

Щоб допомогти ШІ ідентифікувати емпатичні реакції користувачів та створити відповіді з відповідним емоційним забарвленням. Визначають позитив та негатив тощо. Для цього були створені блоки даних за якими вчилася нейромережа.

Якщо ШІ розпізнала емоції співрозмовника правильно, то вважають що вона є емпатійною. Проте є недолік саме в розумінні емоційну перспективу іншими словами когнітивну емпатію [5, ст. 2146].

У дослідженні відповіді ChatGPT на реальні повідомлення пацієнтів порівняли з відповідями лікарів: виявили, що у певних випадках чат-бот може виявляти навіть глибшу емпатію, ніж люди-лікарі [6].

Адаптація психологічних шкал. Для того щоб більш менш точно виміряти емпатичність зазвичай використовують опитувальники та шкалювання, відповідним чином адаптуючи їх до оцінювання взаємодії людини та ШІ. Один із прикладів використання – Шкала ситуативної емпатії (State Empathy Scale). У рецензованому дослідженні MIT учасники вивчали історії, написані людиною та ШІ, після чого оцінювали, наскільки вони співпереживали оповідачу. Як результат учасники повідомили вищу емпатію до текстів, написаних людиною, ніж до тих, що згенерував ШІ. Для цього застосували 7 питань, що охоплюють афективний компонент, когнітивний та асоціативний [3].

Існує ряд опитувальників для вимірювання емпатії у людей – наприклад, **Міжособистісна реактивність Девіса (IRI)**, один з найпопулярніших інструментів оцінки емпатії, що містить в собі 28 тверджень та вимірює когнітивну емпатію, емпатичну турботу, дистрес та дерегуляцію. Однак застосовувати на пряму до ШІ майже неможливо, оскільки ці анкети розроблялись саме для вимірювання людиною її емпатії. Тому в сфері взаємодії людини і робота з'являються модифіковані шкали, що дають змогу оцінити емпатичність саме штучного співрозмовника очима користувача. Приклад – шкала **RoPE (Robot's Perceived Empathy)**, спеціально створена для вимірювання, наскільки емпатичним здається нейромережа чи робот. Складається з 18 питань, які оцінюють розуміти емоції та реагувати на них [7].

Гібридні підходи наразі є найефективнішими, оскільки використовують різні канали вивчення даних міміку, жести, голос, слова, фізіологічні реакції. В межах досліджень з мультимодального ШІ створюються набори даних, що складаються з синхронізованих текстів, аудіо та відео для кожної взаємодії. Наприклад, нещодавно представлений збір даних MESOC (Multimodal Emotional Support Conversation) фіксує слова клієнта і терапевта, тон

голосу та вираз обличчя, а також містить ідентифікацію емоцій і обраних стратегій підтримки [8].

Можлива ще інтеграція до мовних моделей, що відображають приховані емоційні стани. Дослідження проведені на базі Empathic Computing Lab зобразили концепцію, коли до мовної моделі підключаються біометричні дані користувача: частота серцебиття, показники стресу тощо. Це допомагає навчати нейромережу розпізнавати психофізичний стан [9]. Комбінація різноманітних підходів збільшує можливості ШІ: так, відеоаналітика мікровиразів може доповнювати аналіз тональності тексту, а дані зі смарт-годинника про пульс – уточнювати емоційний стан, який не завжди явний. Це значною мірою покращує взаємодію і вже використовується в роботі у вигляді, як соціальні роботи та віртуальні терапевти [8].

Проте важливим зауваженням може бути те, що відповідного до різноманітних культурний особливостей, попереднього травматичного досвіду людина може по-різному упроявляти свої емоції та психоемоційний стан. Одна і та сама може сприйматись по-різному залежно від культури, і на перший погляд «звичайна» фразат може викликати бурхливу психоемоційно реакцію через перенесену психологічну травму в минулому. Це є найбільшим викликом для нейромережі.

У проведеному дослідженні за участі 5,833 людей у 6 країнах показало, що хоча існує ядро з універсальних емоційних виразів обличчя, близько чверті значень міміки є культурно специфічними [10]. Що зайвий раз доводить що в процесі побудови алгоритмів для навчання нейромереж необхідна гнучкість до різноманіття, що автентично у різних країнах та соціальних колах.

Всі проведені вимірюються ґрунтуються на сприйнятті користувачем, що також може бути дуже суб'єктивним, саме він вимірює на його погляд система його «розуміє» і «співчуває». Це оцінюють через анкети після взаємодії: користувачів просять зазначити, наскільки «теплим», «співчутливим», «уважним» був ШІ. Звіти вказують, що на оцінку емпатійності штучного агента впливають особистість і настрої самого користувача, контекст взаємодії, а також досвід використання технологій [7].

Упередження та очікування мають велику ролі в тому як сприймається нейромережа, є дослідження що вказують, що навіть незначні збої в системі і затримки в відповіді вже впливають на результати. Також впливає попередній досвід та уявлення, які сформувала собі людина змінюються сприйняття його емпатії.

Коли людина заходила в експеримент сприймаючи ШІ як помічника дружнього та чутливого, і коли людина отримала інформацію що ШІ це машина, яка прагне позбавити робочих місць через автоматизації провокувало абсолютне різне сприйняття, при однакових запитах.

Саме тому цінка емпатійних здібностей ШІ – комплексне та завдання, що вимагає стандартизованих підходів. Наразі дослідники поєднують

адаптовані психологічні опитувальники з якісними відгуками користувачів, аби отримати повнішу картину. Розробка загальноприйнятої методики, так званого «тесту Тюрінга на емпатію», що допомагає машині проявляти емпатичну інтелектуально насичену поведінку все ще триває, бо потрібно врахувати людський фактор і контекст, щоб об'єктивно виміряти, чи справляє ШІ враження по-справжньому емпатичного співрозмовника.

Якщо ми говоримо про визначення емпатії, як такої, то досі не має єдиного підходу, яким чином це перенести в площину ШІ. В різних дослідженнях трактувати емпатію по-різному, через що складно порівнювати результати. [5, ст. 2144–2146]. Така розбіжність заважає створити єдину метрологію.

Враховуючи, що деякі люди мають різні рівні прийняття, травматизму в житті, то створення узагальнених моделей може створити неточності. Плутати сарказм, нервовий сміх, тощо. Особливо коли відпрацювання буде здійснюватись на одному колі людей, без різноманіття. Забезпечити представників різних культур, типів можливо проте є непростою задачею. Необхідна велика вибірка даних, а також стійкі алгоритми, щоб ШІ коректно «прочитував» емоції у різних людей і ситуаціях. При цьому завжди залишається суб'єктивність: навіть люди не завжди однастайні в оцінці емоцій.

Для вимірювання емпатії ШІ часто збирає особисті та сенситизовані дані: відеозапис облич, міміка, голос, фізіологічні показники. Технології вже зараз дозволяють відстежувати ледь помітні ознаки емоцій: наприклад, зміни розміру зіниць, дихання, частоти пульсу і навіть електропровідності шкіри – і з доволі високою точністю визначати базові емоційні стани за цими показниками [11].

Це породжує питання приватності та згоди. Відповідальні розробники вводять обмеження на використання таких технологій – приміром, компанія Affectiva вимагає прямої згоди користувача і забороняє застосовувати своє ПО для прихованого стеження чи неправдивого детектора брехні [4]. Проте завжди існує ризик зловживань (наприклад маніпуляцій емоційним станом користувача). Тому розробка стандартів етики і механізмів захисту даних має стати обов'язковою частиною впровадження емпатійних систем. Дані про емоції є особистими, і їх витік або неправильне використання може нашкодити людині (скажімо, роботодавець чи рекламодавець дізнається, коли ви засмучені чи роздратовані). Тому дослідники наголошують на важливості згоди користувача та анонімізації таких даних.

Щоб люди були впевнені в тому як саме будуть збирати і використовувати дані, цим самим збільшуючи довіру у проявленнях своїх емоцій перед ШІ і з використанням ШІ.

Наступна етична проблема – можливість маніпуляції користувачем через удавану емпатію. Якщо машина навчилася викликати довіру і прихильність, тонко підлаштовуючись під емоції людини, її можна використати як інструмент впливу. Наприклад, комерційний бот може виявляти, коли клі-

єнт емоційно вразливий, і цілеспрямовано пропонувати йому товар чи рішення, використовуючи почуття. Розробниця напрямку affective computing Розалінд Пікард попереджала про ризик, що комп'ютери навчаться удавано виражати емоції, щоб «ввести в оману».

В той момент коли людина починає сприймати ШІ, як особистість, в деяких людей може виникнути прив'язаність та «почуття» до нейромережі. Вже зараз є користувачі, які антропоморфізують ШІ, приписують роботам свідомість і переживання, що в майбутньому може викликати навіть дискусії про «права роботів» [11].

Допоки ШІ не має справжніх почуттів, відповідальність за його дії лежить на розробниках і компаніях. Не дивлячись на те що користувачів повідомляють, що ШІ може здійснювати помилки, проте ніхто не виключає ризику моральної шкоди людині. Це стимулює створення етичних норм і регуляцій для емпатичного ШІ – від правил використання вразливих даних до вимог прозорості алгоритмів.

Дослідження MIT показало, що прозорість про штучне походження контенту впливає на реакцію людей: коли учасникам явно повідомляли, що історію написав ШІ, їхня готовність співпереживати все одно зростала, хоча загалом і залишалася нижчою, ніж до людського автора [3]. Як висновок можна зробити, що чесність із користувачем не руйнує взаємодію, а навпаки – є важливою частиною довіри. Тому рекомендується інформувати, що співрозмовник – це програма, особливо в чутливих сферах (психологічні консультації, догляд тощо). Саме тому якщо ми говоримо про роботів, то вони мають бути більше схожими на роботів, а не на людей, щоб мінімізувати ризик неправильного тлумачення. Баланс в тому наскільки робот емпатійний і чесний має бути беззаперечний. Мається на увазі, щоб ШІ покривав мінімум того, що необхідно для підтримки розмови в емпатійному стилі, проте не мав характеристик людини, такі як непередбачуваність в рішеннях, сарказм, тощо.

У висновку, впровадження емпатії в ШІ відкриває нові горизонти для більш екологічної взаємодії з машинами – від роботів-компаньйонів до терапевтичних чат-ботів. Новітні дослідження MIT демонструють потенціал таких систем (наприклад, здатність емпатичного агента покращити продуктивність людини під впливом гніву) [12], але водночас підвищують важливість обережності та непорушності правил. Емпатія, позбавлена справжнього розуміння, залишається лише інструментом, який можна спрямувати як на користь, так і на шкоду. Тому науковці продовжують працювати над тим, щоб алгоритмічна емпатія доповнювала, а не заміняла собою людяність, дотримуючись етичних принципів прозорості, приватності та поваги до користувача [3].

Як висновок можна сказати, що потенціал цієї сфери є надзвичайно широким, оскільки відбувається швидкий розвиток цієї сфери.

Системи на майбутнє зможуть обробляти інформацію з багатьох джерел: текст, відео, біометрія, міміка в ході реального часу, створюючи повний та багаторівневий портрет споживача. Вже зараз закладаються основи таких систем (напр., датасет MESOC із анотаціями емоцій/стратегій по всіх каналах) [8].

Мультимодальні ШІ зможуть краще розуміти нюанси почуттів і потреб людини – скажімо, відрізняти саркастичний гумор від звичайного, сум від виснаження чи тривоги на основі сукупності міміки й голосу.

Розвиток емпатії може допомогти в сфері психічного здоров'я та охопити більшу кількість пацієнтів, за рахунок віртуальних терапевтів, які доступні цілодобово та потенційно більш фінансово доступні.

Дослідження показали, що емпатичний чат-бот в змозі довше утримувати увагу пацієнта і підвищувати його залученість у діалог, що позитивно впливає на самопочуття [6].

Застосування може бути в сфері освіти, як допоміжної функції репетиторства. Емпатичні репетитори можуть краще мотивувати учнів, підлаштовуючи тон пояснень під настрій дитини.

Також застосування в сфері продажів та клієнтської підтримки допоможе заспокоїти розгніваного клієнта ефективніше, ніж скриптові відповіді звичайного чат-бота. Звісно, впровадження таких систем вимагатиме ретельних випробувань і контролю, проте потенційний соціальний ефект – від більш інклюзивних технологій до зменшення навантаження на людських фахівців – важко переоцінити.

Висновки. Сучасні технології допомагають ШІ читати та “проявляти” наші емоції вже зараз на базовому рівні. Наукові роботи останніх років свідчать про швидкий прогрес: від розпізнавання емоцій за виразом обличчя до генерації довірливих емпатичних діалогів.

Водночас, постає велике питання етики та контролю: де саме має закінчитись «емпатія» машини, щоб не нашкодити. Разом з ним питання конфіденційності та використання даних користувачів.

Подальший розвиток емпатійного ШІ потребує і технічних інновацій (мультимодальні дані, нові моделі), і глибшого розуміння самої природи емпатії. Це відкриває неймовірні можливості для більш гармонійної взаємодії людини і машини у майбутньому.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Davis M.H. Multidimensional Approach to Individual Differences in Empathy. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1980. Vol. 10. P. 5–16, 85.

2. Malle B.F., Scheutz M., Cusimano C., Voiklis J. People's judgments of humans and robots in a classic moral dilemma. ResearchGate. Жовтень 2024. URL: <https://surl.li/xrxojd> (дата звернення: 3.03.2025).

3. Shen J., DiPaola D., Ali S., Sap M., Park H., Breazeal C. Empathy Toward Artificial Intelligence Versus Human Experiences and the Role of Transparency in Mental Health Chatbot Design. Media MIT. 25 вересня 2024. URL: <https://surl.li/mjwqeb> (дата звернення: 3.03.2025).

4. Somers M. Emotion AI, explained. MIT Sloan. 8 березня 2019. URL: <https://mitsloan.mit.edu/ideas-made-to-matter/emotion-ai-explained> (дата звернення: 3.03.2025).

5. Lahnala A., Welch C., Jurgens D., Flek L. A Critical Reflection and Forward Perspective on Empathy and Natural Language Processing. ACL Anthology. 2022. URL: <https://aclanthology.org/2022.findings-emnlp.157.pdf> (дата звернення: 3.03.2025).

6. Luo M., Warren C.J., Cheng L., Abdul-Muhsin H.M., Banerjee I. Assessing Empathy in Large Language Models with Real-World Physician-Patient Interactions. arXiv. 26 травня 2024. URL: <https://arxiv.org/html/2405.16402v1> (дата звернення: 3.03.2025).

7. Tahir S., Shah S.A., Abu-Khalaf J. Artificial Empathy Classification: A Survey of Deep Learning Techniques, Datasets, Scales. E-Class HNU. URL: <https://surl.li/wmfvyf> (дата звернення: 3.03.2025).

8. Chu Y., Liao L., Zhou Z., Ngo C.-W., Hong R. Towards Multimodal Emotional Support Conversation Systems. arXiv. 7 серпня 2024. URL: <https://arxiv.org/html/2408.03650v1> (дата звернення: 3.03.2025).

9. Dongre P., Behravan M., Gupta K., Billingham M., Gračanin D. Integrating Physiological Data with Large Language Models for Empathic Human-AI Interaction. arXiv. 14 квітня 2024. URL: <https://arxiv.org/html/2404.15351v1> (дата звернення: 3.03.2025).

10. Brooks J.A., Kim L., Opara M., Keltner D., Fang X., Monroy M., Corona R., Tzirakis P., Baird A., Metrick J., Tadesse N., Zegeye K., Cowen A.S. Deep learning reveals what facial expressions mean to people in different cultures. PMC. 10 лютого 2024. URL: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC10906517> (дата звернення: 3.03.2025).

11. Wright S.H. Picard lecture explores computers' affective potential. MIT News. 10 грудня 1997. URL: <https://news.mit.edu/1997/picard-1210> (дата звернення: 3.03.2025).

12. Groh M., Ferguson C., Lewis R., Picard R.W. Computational Empathy Counteracts the Negative Effects of Anger on Creative Problem Solving. 10th International Conference on Affective Computing and Intelligent Interaction (ACII), IEEE. 2022. URL: <https://www.media.mit.edu/publications/computational-empathy> (дата звернення: 3.03.2025).

Наукове видання

ГАБІТУС

Науковий журнал

Випуск 71

Коректура • *Н. Ігнатова*

Комп'ютерна верстка • *Т. Клименко*

Формат 60x84/8. Гарнітура Arimo.

Папір офсетний. Цифровий друк. Обл.-вид. арк. 43,55. Ум. друк. арк. 42,32.

Підписано до друку 01.04.2025. Замов. № 0625/454. 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.