

ПРИЧОРНОМОРСЬКИЙ НАУКОВО-ДОСЛІДНИЙ ІНСТИТУТ
ЕКОНОМІКИ ТА ІННОВАЦІЙ

ГАБІТУС

Науковий журнал

Випуск 72

Том 1



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 № 4 від 28.04.2025 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**СОЦІАЛЬНІ СТРУКТУРИ ТА СОЦІАЛЬНІ ВІДНОСИНИ****Бровдій М.Ю., Безносько В.В.**СТЕРЕОТИПИ ТА ПЕРЕКОНАННЯ ВПО У КОНТЕКСТІ ТРАНСФОРМАЦІЇ
СИСТЕМИ СОЦІАЛЬНИХ ПОСЛУГ ПІД ЧАС ВІЙНИ:
ВИКЛИКИ ТА ПРАКТИКИ АДАПТАЦІЇ.....9**Солодько С.Ю.**КОНСТРУЮВАННЯ ЧАСУ В УМОВАХ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ: ТРАНСФОРМАЦІЯ
ТЕМПОРАЛЬНИХ МОДЕЛЕЙ У НАРАТИВАХ ПРО ЗАВЕРШЕННЯ
ВІЙНИ З РОСІЄЮ.....14**Терещенко А.А.**

СУБ'ЄКТНІСТЬ СТЕЙКХОЛДЕРІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ: ПРОБЛЕМИ ХАБІТУАЛІЗАЦІЇ.....21

СЕКЦІЯ 2**СПЕЦІАЛЬНІ ТА ГАЛУЗЕВІ СОЦІОЛОГІЇ****Lytovchenko A.D., Nekhaienko O.V., Zaporozhchenko R.O.**OPEN EDUCATIONAL PLATFORMS IN THE PROCESSES OF INDIVIDUALIZATION
AND PERSONALIZATION OF HIGHER EDUCATION: THE CASE OF V.N. KARAZIN
NATIONAL KHARKIV UNIVERSITY.....26**Смаглюк О.А., Лобанова А.С.**СТАН СТАТЕВОЇ САМОСВІДОМОСТІ ПІДЛІТКІВ ПРОМИСЛОВОГО РЕГІОНУ
В УМОВАХ ВІЙНИ: ЕМПІРИЧНА ВЕРИФІКАЦІЯ.....31**СЕКЦІЯ 3****ЗАГАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ. ІСТОРІЯ ПСИХОЛОГІЇ****Водолазська О.О., Спаський І.Д.**МЕТА-ЕГО ЯК ТРАНСЦЕНДЕНТАЛЬНИЙ ЦЕНТР СУБ'ЄКТНОСТІ: МЕТОДИКА
ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ВІКОВОЇ ДИНАМІКИ ТА ПРИКЛАД
ЇЇ ВИКОРИСТАННЯ.....38**Колесник В.В.**

БАЙЄСІВСЬКИЙ ПІДХІД ЯК МОДЕЛЬ КОГНІТИВНИХ ПРОЦЕСІВ.....44

СЕКЦІЯ 4**ПСИХОЛОГІЯ ОСОБИСТОСТІ****Бурцева О.Г., Шевченко С.В., Скляр О.Є.**ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ЛІДЕРСТВА В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ:
ГЕНДЕРНИЙ АСПЕКТ.....51**Власенко О.О., Макаров О.М.**СТРЕС-АСОЦІЙОВАНІ РОЗЛАДИ У ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ
З ПОРАНЕННЯМИ: ПСИХОСОМАТИЧНІ ПРОЯВИ.....56

Волошина Ю.І. ОСОБЛИВОСТІ ТА СКЛАДОВІ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ФАХІВЦІВ ХАРЧОВОЇ ПРОМИСЛОВОСТІ.....	61
Гречаник М.І. СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ПРИВ'ЯЗАНOSTІ ІНДИВІДА.....	66
Єсіна О.А. ВПЛИВ СОЦІАЛЬНИХ СТЕРЕОТИПІВ НА ПОСТТРАВМАТИЧНЕ ЗРОСТАННЯ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ: ТЕОРЕТИЧНИЙ АСПЕКТ.....	72
Зелінська Я.Ц., Устименко А.Р. СТРЕСОСТІЙКІСТЬ ЯК МЕХАНІЗМ ПОПЕРЕДЖЕННЯ ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ: ЕМПІРИЧНИЙ ДОСВІД.....	76
Земляна Ю.А. ВПЛИВ ПЕРІОДУ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ НА ПСИХОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ.....	81
Іванова Т.В. РЕТРОСПЕКТИВНЕ ОСМИСЛЕННЯ ДИСФОРІЇ ЯК ПСИХОЛОГІЧНОГО ФЕНОМЕНУ.....	86
Карпенко Є.В., Легка А.І., Яремчишин М.М. ПСИХОКОРЕКЦІЙНІ НАВИЧКИ ТА ОСНОВНІ ТЕРАПЕВТИЧНІ ПІДХОДИ У ПРАКТИЧНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ ПСИХОЛОГА-ПОЧАТКІВЦЯ.....	92
Козира П.В. ОГЛЯД ІНСТРУМЕНТІВ ДІАГНОСТИЧНОГО СКРИНІНГУ АЛКОГОЛЬНОЇ ЗАЛЕЖНОСТІ.....	97
Королович О.В. ФЕНОМЕН ВДІВСТВА: ТЕОРЕТИЧНИЙ ТА ПРАКТИЧНИЙ ВИМІРИ В УМОВАХ ВІЙНИ.....	102
Котлова Л.О., Максимець С.М. СТРАТЕГІЇ ПОВЕДІНКИ ЧОЛОВІКІВ І ЖІНОК ПІД ЧАС ВИРІШЕННЯ СІМЕЙНИХ КОНФЛІКТІВ.....	107
Мозгова Г.П., Ханецька Т.І., Федоренко А.Ф. ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОПРОФІЛАКТИКИ ТА ПСИХОКОРЕКЦІЇ ПСИХОСОМАТИЧНИХ РОЗЛАДІВ ТА ПАТОПСИХОЛОГІЧНИХ ВІДХИЛЕНЬ ПОВЕДІНКИ.....	112
Несен Р.С. МУЗИКОТЕРАПІЯ ЯК НЕМЕДИКАМЕНТОЗНИЙ ПСИХОКОРЕКЦІЙНИЙ ВПЛИВ В ЕМОЦІЙНОМУ РОЗВИТКУ ОСОБИСТОСТІ.....	117
Овчар А.І. САМОРЕГУЛЯТОРНА ЗДАТНІСТЬ МАЙБУТНЬОГО ЛІКАРЯ ЯК ЧИННИК ЙОГО ПРОФЕСІЙНОГО СТАНОВЛЕННЯ.....	123
Пенькова Н.Є., Юшкевич В.В. РОЗВИТОК ЛІДЕРСЬКИХ КОМПЕТЕНТНОСТЕЙ У ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ НАЦІОНАЛЬНОЇ ГВАРДІЇ УКРАЇНИ: НАЦІОНАЛЬНИЙ І МІЖНАРОДНИЙ ДОСВІД.....	131
Петяк О.В., Руденок А.І., Молчанюк П.Б. ПАРТНЕРСЬКА КОМУНІКАЦІЯ ЯК ЧИННИК УСПІШНОЇ АДАПТАЦІЇ ДО БАТЬКІВСТВА В РЕАБІЛІТАЦІЙНИХ ПРОГРАМАХ ДЛЯ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ.....	139

Піщевська Е.В., Данілова О.С., Алексеєнко А.П. ПСИХОЛОГО-ФІЛОСОФСЬКИЙ АСПЕКТ «НАЦІОНАЛЬНОЇ КУХНІ» В ІСТОРИЧНОМУ КОНТИНІУМІ.....	144
Посвістак О.А., Шепелла В.Ю. ПРОФІЛАКТИКА ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ В СІМ'ЯХ ВПО ЗАСОБАМИ ФОТОАРТТЕРАПІЇ.....	152
Репецький А.Ю. ДАВНЯ ФІЛОСОФІЯ ЩАСТЯ ЯК ПЕРЕДУМОВА СУЧАСНИХ ПСИХОЛОГІЧНИХ ІНТЕРПРЕТАЦІЙ ЕВДЕМОНІСТИЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ: ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ.....	156
Трофімов А.Ю., Кузьмічова І.В. СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ФОРМУВАННЯ ОРГАНІЗАЦІЙНОЇ ПРИХИЛЬНОСТІ У СПІВРОБІТНИКІВ ПРАВООХОРОННИХ ОРГАНІВ.....	164
Туз Л.Г., Кузьменко Т.М. ПСИХОЛОГІЧНІ ПРИЧИНИ ВИНИКНЕННЯ КОНФЛІКТІВ У ВЗАЄМИНАХ БАТЬКІВ ТА ДІТЕЙ-ПІДЛІТКІВ В УМОВАХ ВІЙНИ.....	171
Фролова Н.В. ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ТРАВМАТИЗАЦІЇ ЦИВІЛЬНОГО НАСЕЛЕННЯ УКРАЇНИ НА ТРЕТЬОМУ РОЦІ ПОВНОМАСШТАБНОГО ВТОРГНЕННЯ.....	176
Череда О.М. ПРОФЕСІЙНА КОМПЕТЕНТНІСТЬ ПСИХОЛОГА ЗАКЛАДІВ СПЕЦІАЛЬНОЇ ОСВІТИ.....	182
Чернякова О.В., Гришко О.Д. ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ВПЛИВУ ЕМОЦІЙ НА ФІНАНСОВІ РІШЕННЯ КОМПАНІЇ.....	187
Шабанова Н.В., Трофімов А.Ю. ВПЛИВ РЕЛІГІЙНОЇ ВІРИ НА ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я УКРАЇНСЬКИХ ВИМУШЕНИХ ПЕРЕСЕЛЕНЦІВ У КРАЇНАХ ЄВРОПИ.....	191
Шаповал С.В., Мілютіна К.Л. ДИНАМІКА ЗМІН СИСТЕМИ ЦІННОСТЕЙ УКРАЇНСЬКОЇ МОЛОДІ ПІД ЧАС ПОВНОМАСШТАБНОГО ВОЄННОГО ВТОРГНЕННЯ.....	196
 СЕКЦІЯ 5 СОЦІАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ. ЮРИДИЧНА ПСИХОЛОГІЯ	
Кухта М.П., Єнін М.Н. ЦИФРОВІ СТРАТЕГІЇ ПСИХОПРОФІЛАКТИКИ В СИСТЕМІ МВС: ДОСВІД, ВИКЛИКИ ТА ПЕРСПЕКТИВА ІНТЕГРАЦІЇ АЛГОРИТМІВ.....	203

CONTENTS

SECTION 1**SOCIAL STRUCTURES AND SOCIAL RELATIONS****Brovdii M.Yu., Beznosko V.V.**

STEREOTYPES AND BELIEFS OF INTERNALLY DISPLACED PERSONS (IDPS) IN THE CONTEXT OF THE TRANSFORMATION OF THE SOCIAL SERVICES SYSTEM DURING THE WAR: CHALLENGES AND ADAPTATION PRACTICES..... 9

Solodko S.Yu.

TIME CONSTRUCTION UNDER UNCERTAINTY: TRANSFORMATION OF TEMPORAL MODELS IN NARRATIVES ABOUT THE END OF THE WAR WITH RUSSIA..... 14

Tereschenko A.A.

SUBJECTIVITY OF HIGHER EDUCATION STAKEHOLDERS: PROBLEMS OF HABITUALIZATION 21

SECTION 2**SPECIAL AND BRANCH SOCIOLOGIES****Lytovchenko A.D., Nekhaienko O.V., Zaporozhchenko R.O.**

OPEN EDUCATIONAL PLATFORMS IN THE PROCESSES OF INDIVIDUALIZATION AND PERSONALIZATION OF HIGHER EDUCATION: THE CASE OF V.N. KARAZIN NATIONAL KHARKIV UNIVERSITY..... 26

Smahliuk O.A., Lobanova A.S.

THE STATE OF SEXUAL CONSCIOUSNESS OF ADOLESCENTS IN AN INDUSTRIAL REGION DURING THE WAR: EMPIRICAL VERIFICATION 31

SECTION 3**GENERAL PSYCHOLOGY. HISTORY OF PSYCHOLOGY****Vodolazska O.O., Spaskyi I.D.**

DEEP DIMENSIONS OF SUBJECTIVITY: A COMPREHENSIVE STUDY OF THE DEVELOPMENT OF THE META-EGO IN DIFFERENT AGE GROUPS 38

Kolesnyk V.V.

THE BAYESIAN APPROACH AS A MODEL OF COGNITIVE PROCESSES 44

SECTION 4**PERSONALITY PSYCHOLOGY****Burtseva O.H., Shevchenko S.V., Skliar O.Ye.**

PSYCHOLOGICAL FEATURES OF LEADERSHIP DEVELOPMENT IN YOUTH: GENDER ASPECT 51

Vlasenko O.O., Makarov O.M.

STRESS-ASSOCIATED DISORDERS IN WOUNDED MILITARY PERSONNEL: PSYCHOSOMATIC MANIFESTATIONS 56

Voloshyna Yu.I. FEATURES AND COMPONENTS OF PSYCHOLOGICAL WELL-BEING OF FOOD INDUSTRY PROFESSIONALS.....	61
Hrechanyk M.I. SOCIO-PSYCHOLOGICAL ASPECTS OF ATTACHMENT OF AN INDIVIDUAL.....	66
Yesina O.A. THE INFLUENCE OF SOCIAL STEREOTYPES ON THE POST-TRAUMATIC GROWTH OF MILITARY SERVANTS: A THEORETICAL ASPECT.....	72
Zelinska Ya.Ts., Ustymenko A.R. STRESS RESISTANCE AS A MECHANISM FOR PREVENTING PROFESSIONAL BURNOUT: EMPIRICAL EXPERIENCE.....	76
Zemliana Yu.A. THE IMPACT OF A PERIOD OF UNCERTAINTY ON THE PSYCHOLOGICAL WELL-BEING OF A PERSON	81
Ivanova T.V. RETROSPECTIVE UNDERSTANDING OF DYSPHORIA AS A PSYCHOLOGICAL PHENOMENON	86
Karpenko Ye.V., Lehka A.I., Yaremchyshyn M.M. PSYCHOCORRECTIONAL SKILLS AND BASIC THERAPEUTIC APPROACHES IN THE PRACTICAL ACTIVITIES OF A BEGINNING PSYCHOLOGIST.....	92
Kozyra P.V. OVERVIEW OF DIAGNOSTIC SCREENING TOOLS FOR ALCOHOL DEPENDENCE ...	97
Korolovych O.V. THE PHENOMENON OF WIDOWHOOD: THEORETICAL AND PRACTICAL DIMENSIONS UNDER WARTIME CONDITIONS.....	102
Kotlova L.O., Maksymets S.M. BEHAVIOR STRATEGIES OF MEN AND WOMEN WHEN RESOLVING FAMILY CONFLICT	107
Mozghova H.P., Khanetska T.I., Fedorenko A.F. PECULIARITIES OF PSYCHOPROPHYLLAXIS AND PSYCHOCORRECTION OF PSYCHOSOMATIC DISORDERS AND PATHOPSYCHOLOGICAL BEHAVIORAL DEVIATIONS	112
Nesen R.S. MUSIC THERAPY AS A FORM OF NON-PHARMACOLOGICAL PSYCHOCORRECTIVE INFLUENCE ON THE EMOTIONAL DEVELOPMENT OF THE PERSONALITY	117
Ovchar A.I. SELF-REGULATORY ABILITY OF FUTURE DOCTOR AS A FACTOR OF HIS PROFESSIONAL DEVELOPMENT.....	123
Penkova N.Ye., Yushkevych V.V. DEVELOPMENT OF LEADERSHIP COMPETENCES IN MILITARY SERVANTS OF THE NATIONAL GUARD OF UKRAINE: NATIONAL AND INTERNATIONAL EXPERIENCE	131

Petiak O.V., Rudenok A.I., Molchaniuk P.B. PARTNER COMMUNICATION AS A FACTOR OF SUCCESSFUL ADAPTATION TO PARENTHOOD IN REHABILITATION PROGRAMS FOR MILITARY SERVICEMEN	139
Pischevska E.V., Danilova O.S., Aliksieienko A.P. PSYCHOLOGICAL AND PHILOSOPHICAL ASPECT OF «NATIONAL CUISINE» IN THE HISTORICAL CONTINUUM	144
Posvistak O.A., Shepella V.Yu. THE PREVENTION OF EMOTIONAL BURNOUT IN FAMILIES OF INTERNALLY DISPLACED PERSONS BY MEANS OF PHOTO ART THERAPY.....	152
Repetskyi A.Yu. THE ANCIENT PHILOSOPHY OF HAPPINESS AS A PRECONDITION FOR MODERN PSYCHOLOGICAL INTERPRETATIONS OF EUDAIMONIC WELL-BEING: A THEORETICAL ANALYSIS	156
Trofimov A.Yu., Kuzmichova I.V. SOCIO-PSYCHOLOGICAL FACTORS FORMING ORGANIZATIONAL COMMITMENT AMONG LAW ENFORCEMENT OFFICERS.....	164
Tuz L.H., Kuzmenko T.M. PSYCHOLOGICAL CAUSES OF CONFLICTS IN THE RELATIONSHIP BETWEEN PARENTS AND ADOLESCENT CHILDREN IN THE CONDITIONS OF WAR	171
Frolova N.V. PSYCHOLOGICAL FEATURES OF UKRAINIAN CIVILIANS' TRAUMATIZATION DURING THE THIRD YEAR OF THE FULL-SCALE INVASION.....	176
Chereda O.M. PROFESSIONAL COMPETENCE OF A PSYCHOLOGIST OF A SPECIAL EDUCATIONAL INSTITUTION.....	182
Cherniakova O.V., Hryshko O.D. PSYCHOLOGICAL CHARACTERISTICS OF THE INFLUENCE OF EMOTIONS ON COMPANY FINANCIAL DECISIONS.....	187
Shabanova N.V., Trofimov A.Yu. THE IMPACT OF RELIGIOUS FAITH ON THE MENTAL HEALTH OF UKRAINIAN FORCED MIGRANTS IN EUROPE.....	191
Shapoval S.V., Miliutina K.L. DYNAMICS OF CHANGES IN THE VALUE SYSTEM OF UKRAINIAN YOUTH DURING A FULL-SCALE MILITARY INVASION	196

SECTION 5

SOCIAL PSYCHOLOGY. LEGAL PSYCHOLOGY

Kukhta M.P., Yenin M.N. DIGITAL STRATEGIES FOR PSYCHOPROPHYLAXIS WITHIN THE UKRAINIAN MINISTRY OF INTERNAL AFFAIRS: INSTITUTIONAL EXPERIENCE, EMERGING CHALLENGES AND THE PROSPECTS OF ALGORITHMIC INTEGRATION	203
--	-----

СЕКЦІЯ 1

СОЦІАЛЬНІ СТРУКТУРИ ТА СОЦІАЛЬНІ ВІДНОСИНИ

СТЕРЕОТИПИ ТА ПЕРЕКОНАННЯ ВПО У КОНТЕКСТІ ТРАНСФОРМАЦІЇ СИСТЕМИ СОЦІАЛЬНИХ ПОСЛУГ ПІД ЧАС ВІЙНИ: ВИКЛИКИ ТА ПРАКТИКИ АДАПТАЦІЇ

STEREOTYPES AND BELIEFS OF INTERNALLY DISPLACED PERSONS (IDPS) IN THE CONTEXT OF THE TRANSFORMATION OF THE SOCIAL SERVICES SYSTEM DURING THE WAR: CHALLENGES AND ADAPTATION PRACTICES

У статті розглядаються питання впливу стереотипів і переконань внутрішньо переміщених осіб (ВПО) на процеси адаптації в нових громадах у контексті трансформації системи соціальних послуг під час війни в Україні. Визначено, що війна стала потужним каталізатором змін у соціальній сфері, одночасно загостривши старі та створивши нові виклики для ефективного надання допомоги ВПО. Враховуючи те, що трансформація системи соціальних послуг під час війни вимагає гнучкості, адаптивності та орієнтації на реальні потреби бенефіціарів, вивчення стереотипів і переконань, які існують у середовищі ВПО та приймаючих громад, є критично важливим для розробки ефективних моделей взаємодії та побудови довіри між громадянами і державними структурами. Акцентовано увагу на упередженості та стереотипності мислення, які значною мірою впливають на поведінку самих ВПО, так і на сприйняття їх з боку приймаючих громад та фахівців соціальних служб. Досліджено основні типи стереотипів, серед яких переважають уявлення про ВПО як про надмірно залежних або пасивних отримувачів допомоги, що ускладнює їхню інтеграцію та посилює соціальну ізоляцію. Аналізуються переконання ВПО стосовно системи соціальних послуг, зокрема, очікування, рівень довіри, оцінка якості та доступності послуг. Особливу увагу приділено трансформаційним процесам у соціальній політиці, спрямованим на адаптацію сервісів до умов воєнного часу: розвитку мобільних соціальних служб, мультидисциплінарних підходів, індивідуалізації програм допомоги. Окреслено основні виклики у сфері подолання стереотипів, включаючи потребу в підвищенні компетентності соціальних працівників та запровадження програм соціальної згуртованості на місцевому рівні. Висвітлено кращі практики адаптації, що сприяють ефективнішій інтеграції ВПО: створення центрів підтримки громади, навчальні проєкти для самих переміщених осіб, ініціативи щодо зміцнення довіри між різними групами населення. Стаття підкреслює необхідність комплексного підходу до подолання стереотипів і вдосконалення соціальних послуг для забезпечення довгострокової стійкості громад у післявоєнний період.

Ключові слова: внутрішньо переміщені особи, ВПО, війна, соціальні послуги, стереотипи, виклики для внутрішньо переміщених осіб, виклики війни, система соціальних послуг.

The article examines the impact of stereotypes and beliefs of internally displaced persons (IDPs) on adaptation processes in new communities in the context of the transformation of the social services system during the war in Ukraine. It is determined that the war has become a powerful catalyst for changes in the social sphere, simultaneously exacerbating old and creating new challenges for the effective provision of assistance to IDPs. Considering that the transformation of the social services system during wartime requires flexibility, adaptability, and a focus on the real needs of beneficiaries, the study of stereotypes and beliefs existing within IDP communities and host communities is critically important for developing effective interaction models and building trust between citizens and governmental structures. The article highlights the influence of bias and stereotypical thinking, which significantly affects the behavior of IDPs themselves, as well as their perception by host communities and social service professionals. The main types of stereotypes are explored, among which prevail perceptions of IDPs as excessively dependent or passive recipients of assistance, complicating their integration and intensifying social isolation. The beliefs of IDPs regarding the social services system, including expectations, the level of trust, and the evaluation of the quality and accessibility of services, are analyzed. Special attention is given to transformational processes in social policy aimed at adapting services to wartime conditions: the development of mobile social services, multidisciplinary approaches, and the individualization of assistance programs. The main challenges in overcoming stereotypes are outlined, including the need to enhance the competence of social workers and implement social cohesion programs at the local level. Best adaptation practices that contribute to more effective integration of IDPs are highlighted: the creation of community support centers, educational projects for IDPs themselves, and initiatives aimed at strengthening trust among different population groups. The article emphasizes the need for a comprehensive approach to overcoming stereotypes and improving social services to ensure the long-term resilience of communities in the post-war period.

Key words: internally displaced persons, IDPs, war, social services, stereotypes, challenges for IDPs, war challenges, social services system.

УДК 316.4:314.7
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2025.72.1.1>

Бровдій М.Ю.

аспірантка кафедри соціології та соціальної роботи
ДВНЗ «Ужгородський національний університет»

Безносько В.В.

аспірант кафедри соціології та соціальної роботи
ДВНЗ «Ужгородський національний університет»

Повномасштабна війна в Україні з 2022 року призвела до безпрецедентних масштабів внутрішнього переміщення населення. Мільйони людей були змушені покинути свої домівки та адаптуватися до нових реалій, що, в свою чергу, спричинило глибокі соціальні трансформації. В умовах кризової ситуації виникла нагальна потреба реформування системи соціальних послуг для забезпечення ефективної підтримки ВПО. Однак процес адаптації ускладнюється наявністю стереотипів та переконань щодо ВПО як серед приймаючих громад, так і самих переміщених осіб. Стереотипи це спрощені уявлення, які часто формуються на основі неповної або викривленої інформації. Вони можуть стати бар'єрами у процесі інтеграції ВПО в нові спільноти, призводити до соціальної ізоляції, дискримінації та знижувати ефективність соціальної допомоги. Водночас самі ВПО часто мають усталені уявлення про систему соціальних послуг, їх доступність та якість, що також впливає на взаємодію із соціальними службами [6, с. 104].

Трансформація системи соціальних послуг під час війни вимагає гнучкості, адаптивності та орієнтації на реальні потреби бенефіціарів. Вивчення стереотипів і переконань, які існують у середовищі ВПО та приймаючих громад, є критично важливим для розробки ефективних моделей взаємодії та побудови довіри між громадянами і державними структурами [5, с. 62]. Саме тому дослідження цієї проблематики має не лише наукову, але й прикладну цінність для вдосконалення соціальної політики та практик підтримки [2; 3].

Дослідницький інтерес до вивчення стереотипів і переконань ВПО в контексті змін у системі соціальних послуг фокусується на кількох ключових напрямках. Шапошникова І. В. та Пристай І. Р. вели дослідницькі пошуки в напрямку впливу стереотипів на доступ до соціальних послуг та переконання ВПО щодо системи соціальних послуг [8]. Недря К. М., Трубавіна І. М. та Чередниченко О. Ю. здійснювали аналіз нових підходів, які застосовуються у роботі з ВПО: мультидисциплінарні команди, мобільні соціальні послуги, інтеграція психологічної підтримки тощо [4, с. 42]. Трубавіна І. М. досліджувала взаємодію ВПО з громадою, зокрема практики побудови довіри і залучення ВПО до процесу ухвалення рішень на місцевому рівні (наприклад, через участь у громадських слуханнях, консультаціях тощо) [7, с. 322]. Так, дослідження стереотипів і переконань ВПО відкриває нові можливості для удосконалення підходів у наданні соціальних послуг та сприяє більш ефективній інтеграції переміщених осіб у нові соціальні середовища. Це особливо важливо для стійкого розвитку громад в умовах війни та в післявоєнний період.

Мета дослідження полягає у виявленні та аналізі стереотипів і переконань внутрішньо переміщених осіб в контексті трансформації системи соціальних послуг в Україні під час війни. В умовах гуманітарної кризи виникають нові виклики для

соціальної політики, і розуміння особистісних уявлень ВПО є ключовим для створення ефективних та інклюзивних механізмів підтримки. Тому дослідження спрямоване на вивчення того, як стереотипи впливають на доступ до послуг, адаптацію ВПО в приймаючих громадах і формування соціального капіталу. Додатковим завданням є дослідження переконань самих переміщених осіб щодо системи соціальних послуг, їхніх очікувань, рівня довіри та задоволеності допомогою. Адже саме від цих факторів залежить, чи будуть соціальні інтервенції ефективними, чи зможуть вони підтримати реальну інтеграцію ВПО у нові спільноти. Дослідження також має на меті виявити бар'єри, що виникають через стереотипне мислення як у середовищі ВПО, так і серед представників приймаючих громад та працівників соціальних служб. Загалом, мета роботи – надати ґрунтовний аналіз сучасного стану стереотипів та переконань, а також запропонувати рекомендації для удосконалення практик адаптації системи соціальних послуг в умовах війни. Це дозволить підвищити якість допомоги, зменшити рівень соціальної напруги і сприяти побудові більш згуртованого суспільства, орієнтованого на повагу, підтримку і права кожної людини незалежно від її статусу ВПО.

Повномасштабна війна в Україні стала тригером масового внутрішнього переміщення населення. Таке явище поставило перед українським суспільством низку викликів, серед яких ключове місце посідає питання адаптації ВПО у нових соціокультурних середовищах. У цьому контексті система соціальних послуг, що зазнала суттєвих змін в умовах війни, виконує критично важливу роль – як інструмент забезпечення базових потреб, так і засіб інтеграції. Водночас, ефективність доступу до цих послуг багато в чому залежить від стереотипів та переконань як самих переселенців, так і представників приймаючих громад та фахівців соціальної сфери.

Стереотипи, які супроводжують процеси внутрішньої міграції, мають амбівалентну природу. З одного боку, вони можуть виступати бар'єром для комунікації, довіри й ефективної взаємодії, з іншого – створювати передумови для солідарності та взаємодопомоги. ВПО нерідко потрапляють у ситуацію, коли їм доводиться долати не лише матеріальні труднощі, але й емоційно-психологічний тиск, пов'язаний із упередженим ставленням. Наприклад, у публічному просторі можуть циркулювати уявлення про переселенців як про «залежних» або «пасивних» бенефіціарів державної допомоги, що потребують постійного контролю. Водночас самі ВПО можуть формувати внутрішні переконання про неефективність або навіть ворожість системи соціальних послуг, особливо у разі зіткнення з бюрократичними процедурами, чергами, нерозумінням з боку персоналу. Такі переконання часто базуються не лише на особистому досвіді, а й на міжособистісному обміні інформацією, у тому числі в соціальних мережах.

Система соціальних послуг в умовах війни зазнала серйозних трансформацій. Одним із ключових векторів стало цифрове розширення – зокрема, активне впровадження платформи «Дія», електронної черги, онлайн-консультацій. Однак, попри технічний прогрес, виникають нові виклики, пов'язані з цифровою нерівністю, недостатнім рівнем цифрової грамотності серед певних категорій населення, а також недовірою до нових форм взаємодії з державою. Стереотипи щодо того, що «онлайн-сервіси не працюють» або «все одно нічого не дадуть», поширюються серед ВПО, особливо старшого віку, що призводить до відмови від користування доступними інструментами. Водночас, з боку працівників соціальної сфери можуть існувати стійкі уявлення про переселенців як про складних клієнтів, що створюють додаткове навантаження на систему, що своєю чергою впливає на якість надання послуг [5, с. 67].

У цьому контексті важливо враховувати, що переконання є глибше вкоріненими за стереотипи – вони формуються на основі особистого досвіду та когнітивних оцінок, і мають стійкий характер. Якщо ВПО неодноразово стикалися з байдужістю, формалізмом або відсутністю чітких відповідей на запити, це зміцнює переконання про те, що звернення до соціальних служб не має сенсу. Такий досвід призводить до втрати довіри до держави загалом, що є небезпечним у довгостроковій перспективі. З іншого боку, позитивна взаємодія з фахівцями, отримання чіткої інформації та швидкої допомоги можуть змінити переконання на конструктивніші, сприяючи підвищенню соціального капіталу й посиленню горизонтальних зв'язків у громадах.

В умовах трансформації системи соціальних послуг важливо впроваджувати практики, які не лише відповідають технічним і правовим стандартам, але й враховують соціально-психологічний вимір взаємодії з ВПО. Наприклад, підготовка персоналу до роботи в умовах стресу, навчання ненасильницькій комунікації, створення центрів психологічної підтримки та системи зворотного зв'язку з клієнтами – усе це сприяє руйнуванню упреджень та формуванню довіри. Успішними виявилися також ініціативи, коли самі ВПО залучаються до розробки або оцінювання соціальних програм, виступаючи не лише як отримувачі послуг, а як партнери у процесі їхнього покращення. Це змінює не лише сприйняття самих себе, а й трансформує ставлення суспільства до переселенців як до повноцінних суб'єктів соціального діалогу.

Так, подолання бар'єрів у вигляді стереотипів і негативних переконань потребує комплексного підходу. Необхідно враховувати як індивідуальні фактори (досвід, освіту, емоційний стан ВПО), так і системні чинники (доступність інформації, готовність персоналу до змін, прозорість процедур). Особливу роль відіграє постійне моніторингування змін у соціальному кліматі, дослідження ставлення громад до ВПО та аналіз ефективності

адаптаційних стратегій. Успішна інтеграція внутрішньо переміщених осіб неможлива без зміни наративів і переосмислення ролі системи соціальних послуг – від адміністративного інструменту до платформи солідарності, підтримки й розвитку [1, с. 57].

Одним із важливих напрямів ефективної інтеграції внутрішньо переміщених осіб є створення центрів підтримки громади. Такі центри виконують роль «точок опори» для переміщених осіб, забезпечуючи їх базовими соціальними послугами, юридичною консультацією, психологічною підтримкою та можливістю для неформального спілкування. Вони часто функціонують на базі закладів культури, освітніх установ або у спеціально створених просторах, що робить їх доступними для широкого кола населення. Центри підтримки сприяють зміцненню соціальних зв'язків як серед самих ВПО, так і між переселенцями та місцевими мешканцями, що позитивно впливає на процес їхньої адаптації та інтеграції в нове середовище. Завдяки проведенню спільних заходів, майстер-класів, тренінгів та свят, створюється атмосфера співпраці й взаємоповаги. Особливо важливо, що такі центри часто працюють за принципом «рівний-рівному», залучаючи самих ВПО до волонтерства та організації активностей. Це не лише сприяє активізації переселенців, а й підвищує їхню самооцінку та мотивацію брати участь у житті громади. Робота центрів також дозволяє вчасно виявляти проблеми й потреби ВПО, оперативно спрямовувати їх до відповідних служб підтримки. В умовах війни такі ініціативи стали життєво необхідними для збереження соціальної стабільності та згуртованості українського суспільства.

Важливим елементом адаптаційних практик є також реалізація навчальних проєктів для ВПО. Йдеться про освітні програми, професійні курси перекваліфікації, тренінги з розвитку м'яких навичок (soft skills) та лідерства, які допомагають переселенцям не лише здобути нові знання та вміння, а й відчути свою цінність у приймаючій громаді. Освіта та професійна інтеграція дають змогу ВПО активніше долучатися до економічного й соціального життя нових громад, сприяючи підвищенню їхньої самостійності та впевненості у власних силах.

Окремої уваги заслуговують ініціативи, спрямовані на зміцнення довіри між різними групами населення. Це можуть бути спільні культурні заходи, волонтерські проєкти, діалоги громад, спрямовані на подолання упреджень та стереотипів щодо ВПО. Такі ініціативи сприяють формуванню єдиного громадського простору, в якому кожен – незалежно від місця народження чи обставин переселення – відчуває свою важливість і підтримку. Зміцнення довіри є ключовим фактором для стійкості громад у період війни та після її завершення.

У процесі дослідження переконань внутрішньо переміщених осіб стосовно системи соціальних послуг виявляються ключові аспекти, що визна-

чають їхнє ставлення до механізмів державної підтримки в умовах війни. Очікування ВПО стосуються насамперед оперативності надання допомоги, її прозорості, індивідуалізованого підходу до вирішення потреб та поваги до їхньої гідності. Багато переселенців очікують не лише матеріальної підтримки, але й реальної можливості соціальної інтеграції, доступу до якісної освіти, медицини, працевлаштування та психологічної реабілітації. Водночас спостерігається певний рівень недовіри до ефективності роботи соціальних служб, який зумовлений як попереднім досвідом взаємодії з державними структурами, так і нерівномірністю доступу до послуг у різних регіонах України.

Рівень довіри ВПО до системи соціальних послуг є показником успішності адаптаційної політики держави. На жаль, значна частина переселенців демонструє критичне ставлення до існуючих практик, особливо в контексті надмірної бюрократизації процесів, довгого очікування рішень та недостатньої чутливості до індивідуальних обставин. Разом з тим, позитивний досвід отримання допомоги через прозорі, відкриті та швидкі механізми (наприклад, через цифрові платформи, мобільні бригади соціальних працівників) значною мірою сприяє підвищенню рівня довіри та мотивації до подальшої співпраці з соціальними інституціями. Оцінка якості та доступності послуг серед ВПО часто залежить від того, наскільки послуги відповідають реальним запитам: можливості отримати консультацію без тривалих черг, доступність соціальної допомоги у віддалених населених пунктах, інклюзивність програм підтримки.

Особливу увагу приділено трансформаційним процесам у сфері соціальної політики, які були прискорені викликами воєнного часу. Одним із найважливіших напрямів змін є розвиток мобільних соціальних служб, які дозволяють оперативно реагувати на потреби ВПО у найвіддаленіших районах. Мобільні бригади забезпечують гнучкість надання допомоги, знижуючи бар'єри доступу до послуг. Паралельно активізується застосування мультидисциплінарних підходів: створення команд, до складу яких входять соціальні працівники, психологи, юристи, медичні фахівці. Такий комплексний підхід дає змогу комплексно вирішувати проблеми ВПО, підвищуючи ефективність підтримки. Крім того, особливе значення надається індивідуалізації програм допомоги. В умовах війни кожен випадок переміщення має свою унікальну історію й набір потреб, тому уніфіковані підходи більше не працюють.

Сучасна система соціальних послуг прагне переходити від загальних шаблонів до побудови індивідуальних планів підтримки для кожної родини або особи. Така трансформація орієнтується на довгострокову перспективу: не лише надання екстреної допомоги, а й підтримку самостійного життя, працевлаштування, соціальної інтеграції переселенців у нові громади. Ці процеси є основою для створення більш стійкої, гнуч-

кої та ефективної системи соціальної підтримки в Україні.

Перспективи подальших наукових досліджень полягають у глибшому аналізі взаємозв'язку між стереотипами, переконаннями ВПО та ефективністю трансформованої системи соціальних послуг в умовах війни. Зокрема, актуальним є вивчення того, яким чином особистісний досвід взаємодії з соціальними інституціями формує стійкі переконання щодо надійності та доступності державної допомоги. Варто також дослідити роль цифрових інструментів у зміні моделей поведінки ВПО щодо користування соціальними послугами, а також ступінь впливу цифрової нерівності на формування нових бар'єрів. Не менш важливо розглядати феномен «самостигматизації» серед переселенців, який виникає як наслідок внутрішньо засвоєних негативних уявлень і може перешкоджати активному включенню у життя громади. Перспективним є також вивчення регіональних відмінностей у сприйнятті ВПО та в роботі місцевих соціальних служб, що дозволить розробити диференційовані моделі адаптації. Крім того, доцільно зосередити увагу на розробці інструментів подолання негативних стереотипів через міжкультурний діалог, медіа-кампанії та освітні програми. Окремого значення набуває дослідження довготривалого впливу позитивного досвіду взаємодії з соціальними службами на відновлення довіри до державних інституцій загалом. Важливим напрямом також є вивчення потенціалу ВПО як агентів змін у громадах, які здатні ініціювати нові соціальні практики та бути партнерами у реформуванні системи соціального захисту.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Блюк Н. В. Адміністративно-правові аспекти соціального захисту внутрішньо переміщених осіб. *Juris Europensis Scientia*. 2023. № 5. С. 55–59.
2. Гундєртайло Ю. Д. *Проблеми стигматизації і самостигматизації внутрішньо переміщених осіб у процесі відновлення життєвої неперервності після переживання травматичних подій. Наукові студії із соціальної та політичної психології*. 2018. № 42. С. 160–169.
3. Іванченко О. М., Ковальчук Т. С. Соціальні стереотипи щодо внутрішньо переміщених осіб в Україні: аналіз впливу на інтеграційні процеси. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. 2021. Т. 4(2). С. 45–52.
4. Недря К. М., Трубавіна І. М., Череди́ченко О. Ю. Соціальна робота з внутрішньо переміщеними особами в Україні. Суспільство і особистість у сучасному комунікаційному дискурсі: матеріали IV Всеукр. наук.-практ. конф. Запоріжжя. 2022. С. 40–43.
5. Петренко Л. В., Сидоренко М. П. Трансформація системи соціальних послуг в Україні в умовах збройного конфлікту: виклики та перспективи. *Вісник соціальної роботи*. 2022. № 3. С. 60–68.
6. Селіхов Д. А. Правові основи соціального захисту внутрішньо переміщених осіб. *Науковий віс-*

ник Ужгородського національного університету. Серія: Право. 2024. № 1(84). С. 103–108.

7. Трубавіна І. М. Проблеми внутрішньо переміщених осіб в Україні як основа ведення випадку в соціальній роботі з ними. Гібридна війна на Сході України в міждисциплінарному вимірі: витоки, реалії, перспективи реінтеграції. Старобільськ: ДЗ «ЛНУ ім. Т. Шевченка». 2017. С. 320–342.

8. Шапошникова І. В., Пристай І. Р. Стратегії та виклики інтеграції внутрішньо переміщених осіб у територіальних громадах в умовах воєнного стану. Проблеми сучасних трансформацій. Серія: право, публічне управління та адміністрування. 2024. № 11. URL: <https://www.reicst.com.ua/pmtl/article/view/2024-11-02-04/2024-11-02-04> (дата звернення: 25.03.2025)

КОНСТРУЮВАННЯ ЧАСУ В УМОВАХ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ: ТРАНСФОРМАЦІЯ ТЕМПОРАЛЬНИХ МОДЕЛЕЙ У НАРАТИВАХ ПРО ЗАВЕРШЕННЯ ВІЙНИ З РОСІЄЮ

TIME CONSTRUCTION UNDER UNCERTAINTY: TRANSFORMATION OF TEMPORAL MODELS IN NARRATIVES ABOUT THE END OF THE WAR WITH RUSSIA

У статті досліджується трансформація темпоральних моделей у наративах про завершення війни з Росією та їх роль у конструюванні суспільних уявлень про майбутнє. На основі конструктивістської перспективи та інструментарію акторно-мережевої теорії автором проаналізовано еволюцію домінуючих часових моделей: від лінійної з фіксованим коротким горизонтом (лютий-квітень 2022) через лінійну з динамічним горизонтом (травень 2022 – серпень 2023) до циклічно-адаптивної моделі з відкритим горизонтом (вересень 2023 – дотепер). Емпіричною базою дослідження стали висловлювання найбільш впливових публічних коментаторів війни, офіційні повідомлення влади та дані опитувань громадської думки. Дослідження виявило, що різні темпоральні моделі формують відмінні стратегії соціальної мобілізації та структури агентності, розподіляючи відповідальність між різними акторами. Встановлено, що лінійна модель конструює аудиторію як пасивних свідків неминучої перемоги, де агентність належить зовнішнім факторам та інституційним акторам, тоді як циклічно-адаптивна модель передбачає активну участь громадянського суспільства через постійну рефлексію та адаптацію. Особливістю трансформації темпоральних моделей в українському суспільстві стало перетворення конструювання часу на поле активної політичної боротьби, де криза традиційних лінійних моделей призвела до стану темпорального вакууму, що спричинив суттєву реконфігурацію балансу сил у інформаційному просторі. Показано, як трансформація впливу між інституційними акторами, індивідуальними експертами, військовими з передової, соціологічними інституціями та медіа-технологіями безпосередньо впливає на домінування певних темпоральних моделей у суспільному дискурсі. В умовах тривалого конфлікту запропоновано розробку гібридної темпоральної моделі, яка б поєднувала елементи лінійності та циклічності для забезпечення суспільної мобілізації, стійкості та адаптивності.

Ключові слова: акторно-мережева теорія, темпоральні моделі, наративи війни, соціальна мобілізація, невизначеність.

This article examines the transformation of temporal models in narratives about the end of the war with Russia and their role in constructing social visions of the future. Based on a constructivist perspective and actor-network theory, the author analyzes the evolution of dominant temporal models: from a linear model with a fixed short horizon (February-April 2022) through a linear model with a dynamic horizon (May 2022 – August 2023) to a cyclical-adaptive model with an open horizon (September 2023 – present). The empirical foundation of the research consists of statements by the most influential public war commentators, official government communications, and public opinion survey data. The research reveals that different temporal models shape distinct strategies of social mobilization and agency structures, distributing responsibility among various actors. It establishes that the linear model constructs the audience as passive witnesses to an inevitable victory, where agency belongs to external factors and institutional actors, while the cyclical-adaptive model envisions active civic society participation through constant reflection and adaptation. A distinctive feature of the transformation of temporal models in Ukrainian society has been the conversion of time construction into a field of active political struggle, where the crisis of traditional linear models led to a state of temporal vacuum, causing a significant reconfiguration of the balance of power in the information space. The study demonstrates how the transformation of influence among institutional actors, individual experts, frontline military personnel, sociological institutions, and media technologies directly affects the dominance of certain temporal models in public discourse. In the context of a prolonged conflict, the development of a hybrid temporal model is proposed, combining elements of linearity and cyclicity to ensure social mobilization, resilience, and adaptability.

Key words: actor-network theory, temporal models, war narratives, social mobilization, uncertainty.

УДК 316.4

DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2025.72.1.2>

Солодько С.Ю.

к.соціол.н.,

Інститут соціології Національної академії наук України

Вступ. З початком повномасштабної війни з Росією українське суспільство опинилося в стані безпрецедентної темпоральної невизначеності. Питання «коли та як завершиться війна?» набуло екзистенційного значення і сформувало інтенсивну суспільну дискусію, що охоплює різні часові горизонти та моделі майбутнього.

Початковий відносно консолідований оптимістичний наратив з часом фрагментувався, породжуючи різноманітні, часто конфліктні темпо-

ральні моделі. В умовах війни така множинність уявлень про майбутнє може призводити до соціальної напруженості та негативно впливати на суспільну солідарність.

Метою нашого дослідження є аналіз трансформації темпоральних моделей у наративах про завершення війни з Росією та їх ролі у конструюванні суспільних уявлень про майбутнє. На відміну від кількісних досліджень, що фіксують статичні зрізи громадської думки [17; 18], ми зосереджує-

мось на динамічних процесах формування та (де) стабілізації часових горизонтів у публічному дискурсі.

Ми використовуємо конструктивістську перспективу, яка розглядає темпоральні моделі як перформативні наративні структури, що активно впливають на теперішнє [35; 29]. Такі моделі формують стратегії щодо майбутнього, впливають на прийняття рішень та мобілізацію ресурсів. Для аналізу технологічного аспекту поширення темпоральних наративів у сучасному гетерогенному медіа-середовищі ми звертаємось до інструментарію акторно-мережевої теорії Бруно Латура [32], що дозволяє врахувати взаємодію людських та нелюдських агентів у формуванні уявлень про часові горизонти війни.

Емпіричною базою дослідження є висловлювання найбільш впливових публічних коментаторів війни, зокрема Олексія Арестовича як представника офіційного дискурсу першого року війни та Юрія Бутусова як одного з його критиків. Ми також аналізуємо контексти формування темпоральних наративів: офіційні повідомлення різних сторін конфлікту, зміни на фронті, геополітичні процеси та дані опитувань громадської думки.

Це дослідження дозволить концептуалізувати основні темпоральні моделі, що виникають у наративах про завершення війни, простежити їх трансформацію та зрозуміти механізми їх конструювання і впливу на суспільство в умовах тривалої невизначеності.

Конструювання лінійної темпоральної моделі перемоги в наративах початкового періоду війни. Перші дні повномасштабного вторгнення Росії сформували унікальний темпоральний контекст, в якому відбулася миттєва трансформація часових горизонтів українського суспільства. Попередні уявлення про майбутнє були зруйновані, створивши дискретне сприйняття часу, характерне для періодів війн та невизначеності [20]. У цих умовах особливої ваги набули наративи, здатні реструктурувати часові горизонти та запропонувати нову темпоральну модель.

Ключовим елементом нової темпоральної конструкції став наратив стійкості, втілений у символічних епізодах перших днів (розмова захисників острова Зміїний з крейсером «Москва») та демонстрації присутності державної влади в Києві через відеозвернення президента Зеленського. Ці події стали темпоральними маркерами, що позначили розрив із минулим та сформували точку відліку для нової темпоральної перспективи.

У цьому контексті Олексій Арестович запропонував чітку лінійну темпоральну модель, що трансформувала невизначене майбутнє у структуровану послідовність подій. Його дискурсивна стратегія базувалася на трьох ключових темпоральних конструктах:

1. Масштабування часу: початкові успіхи проєктувались на майбутнє через твердження «Те,

що відбувається впродовж 5 діб – це маленька модель того, що буде відбуватися за 3 тижні» [5]. Така темпоральна екстраполяція створювала ілюзію передбачуваності у хаотичному середовищі.

2. Чітка темпоральна сегментація: майбутнє розбивалося на конкретні періоди з прив'язкою до календарних дат: «Вони сподіваються впродовж березня набрати ще 20 000 вояків... Ця спроба буде протягом 2-3 тижнів. Нам треба їх перебити, це займе 7-10 днів» [5]. Така деталізація часу посилювала переконливість прогнозу.

3. Темпоральний горизонт перемоги: пропонувався конкретний часовий діапазон завершення війни, спочатку визначений у кілька тижнів, що відповідало суспільним очікуванням (згідно з даними «Рейтингу», 47% респондентів вважали, що для перемоги потрібно кілька тижнів [26]).

Легітимність цієї темпоральної моделі підкріплювалася «пророчим авторитетом» Арестовича, здобутим через точне передбачення початку вторгнення в інтерв'ю 2019 року [3]. Цей прецедент створював ефект темпоральної компетентності, коли здатність прогнозувати минуле конвертувалася у право конструювати майбутнє.

Ця лінійна темпоральна модель виконувала важливу стабілізуючу функцію, трансформуючи дискретність воєнного часу у впорядковану послідовність із чітким фіналом. Подібна реконструкція часових горизонтів задовольняла суспільну потребу в стабільності та передбачуваності, характерну для кризових періодів [28], одночасно мобілізуючи ресурси для опору.

Альтернативна темпоральна модель, запропонована Юрієм Бутусовим, ґрунтувалася на циклічному розумінні воєнного часу, без чіткого горизонту завершення. Замість лінійної послідовності подій до перемоги, Бутусов пропонував бачення довготривалого конфлікту з невизначеним кінцем [9]. Така модель повертала темпоральне сприйняття до стану дискретності, підкреслюючи необхідність постійної адаптації та нарощування військового потенціалу в умовах тривалого протистояння.

Втім, циклічна темпоральна модель Бутусова не змогла конкурувати з домінуючою лінійною моделлю з кількох причин. По-перше, лінійна модель з чітким горизонтом завершення краще резонувала з психологічною потребою суспільства в передбачуваності. По-друге, циклічна модель мала обмежений доступ до ключових каналів трансляції темпоральних наративів, особливо телебачення, що транслювало переважно єдиний наратив.

Таким чином, у початковий період війни в українському суспільстві сформувалася домінуюча лінійна темпоральна модель з чітким горизонтом перемоги, що функціонувала як своєрідна «чорна скринька» [33] – сукупність тверджень про майбутнє, які не підлягали сумніву. Ця модель допомагала структурувати хаотичну реальність війни, задовольняла психологічні потреби суспільства та сприяла мобілізації ресурсів для опору, одночасно

зміцнюючи позиції влади як ключового актора в конструюванні темпоральних горизонтів.

Трансформація темпоральних моделей у наративах довготривалої війни. Квітень 2022 року позначив суттєву трансформацію темпоральних моделей у конструюванні наративів про завершення війни. Відступ російських військ з північних областей України, перехід до позиційної війни та припинення переговорних процесів створили новий часовий контекст, в якому первинна лінійна модель з коротким горизонтом завершення конфлікту стала неадекватною реальності.

Ключовою трансформацією стала реконфігурація часового горизонту «перемоги». Якщо раніше перемога позиціонувалася як подія близького майбутнього, то тепер вона набула якісно нового темпорального визначення через просторові координати – досягнення територіальної цілісності. Президент Зеленський чітко окреслив цю зміну, визначивши мету як «вихід до лінії розмежування на момент початку вторгнення» [16].

Ця просторово-темпоральна трансформація була підсилена суспільними настроями: 82% українців вважали неприйнятною відмову від територій «навіть якщо через це війна триватиме довше» [19]. У темпоральному вимірі це означало принципову зміну: замість конкретного часового проміжку (кілька тижнів чи місяців) виникла модель «скільки потрібно» – тривалість війни стала підпорядкованою досягненню конкретної просторової цілі.

Наративізація війни як екзистенційної боротьби [12] додала історичної глибини часовому виміру конфлікту, розширюючи його від тактичного епізоду до частини тривалого історичного процесу. Концепт «перемоги» став не просто кінцевою точкою війни, а темпоральною призмою для інтерпретації всіх подій конфлікту, структуруючи сприйняття часу через бінарну опозицію «до перемоги» та «після перемоги».

У цих нових умовах Олексій Арестович трансформує свою темпоральну модель, зберігаючи її детерміністську структуру, але модифікуючи часові маркери. Замість конкретних дат він формує наратив на основі динамічних процесів зі змінними темпами:

1. Темпоральна модель перетину кривих: «...в якийсь момент дві лінії (сили України та Росії) перетнуться, і ми зможемо переломити ситуацію... це обов'язково станеться» [4]. Ця модель зберігає лінійність та неминучість перемоги, але позбавляє її чіткої часової локалізації.

2. Біфуркаційна темпоральна модель: «Питання лише в тому, коли вони почнуть сипатися... Це може статися в будь-який момент» [1]. Ця модель пропонує можливість раптової якісної зміни ситуації, створюючи ефект постійного очікування переломного моменту.

У центрі цих темпоральних конструкцій постає західне озброєння як ключовий актант, що визначає швидкість руху до перемоги: «...надайте ще 25 HIMARS і вони вирішать долю Європи... і питання

закрите» [1]. Західна допомога трансформується з додаткового фактора у центральний елемент, що модулює темпоральність війни – прискорює або уповільнює шлях до перемоги.

Таке конструювання часу війни розвивалося в специфічному інформаційному середовищі. Об'єднані телеканали в рамках «Телемарафону» (з довірою 57% населення [24]) та щоденні зведення Генштабу стали соціо-матеріальними структурами, що синхронізували темпоральне сприйняття війни у суспільстві, формуючи спільний часовий ритм сприйняття подій.

Паралельно з офіційним дискурсом формувалася альтернативна темпоральна модель, розвинута Юрієм Бутусовим та військовими з передової. Ця модель набула гібридного характеру, поєднуючи елементи лінійності (віра в кінцеву перемогу) та циклічності (необхідність постійної адаптації та реформування).

Ключовою відмінністю цієї темпоральної моделі стало переосмислення ролі акторів у конструюванні часу війни. Якщо в офіційному наративі головними темпоральними агентами були зовнішні чинники (західна допомога та виснаження ресурсів РФ), то в альтернативній моделі центральну роль відігравали внутрішні фактори – якість військового та політичного управління: «Якісно використати зброю маємо ми. Неякісно використати зброю – значить її просто викинути» [7].

Спорадичні, але резонансні повідомлення військових із передової («...щоденно відходять до ворога кілометри нашої землі» [25]) створювали темпоральну напругу між довгостроковою метою перемоги та короткостроковими тактичними невдачами, підважуючи монолітність офіційної темпоральної моделі.

Ця гібридна темпоральна модель пропонувала більш складне, нелінійне бачення прогресу до перемоги, визнаючи невизначеність і необхідність постійної рефлексії. Замість безумовної віри в неминучий успіх, вона наголошувала на можливості різних траєкторій руху до перемоги, залежно від внутрішніх рішень та адаптивних стратегій.

Різниця між темпоральними моделями мала глибокі соціальні імплікації. Детерміністська модель Арестовича з «емоційно підбадьорювальною властивістю» [1] конструювала аудиторію як пасивних спостерігачів неминучої перемоги, тоді як гібридна модель Бутусова передбачала активну участь громадськості в процесі реформування та прийняття рішень.

Ці темпоральні моделі не лише відображали різні бачення майбутнього, але й формували різні модули соціальної участі у війні – від терплячого очікування до активного залучення. Вони структурували не тільки розуміння часу війни, а й розподіл агентності в процесі наближення її завершення.

Таким чином, період трансформації темпоральних моделей характеризувався переходом від простої лінійної моделі з конкретним горизонтом завершення до більш складних темпоральних

структур – детерміністської з динамічним горизонтом та гібридної з елементами рефлексивності. Ця еволюція відображала як адаптацію до нових реалій затяжного конфлікту, так і зростаючу складність у сприйнятті часових горизонтів війни.

Контрнаступ як темпоральний якір та трансформація балансу дискурсивної влади. Успішний контрнаступ на Харківщині восени 2022 року став не лише військовою, але й темпоральною подією, що суттєво вплинула на конструювання часу війни в українському суспільстві. Цей успіх створив новий темпоральний якір, що закріпив лінійну модель прогресу до перемоги та реконфігурував наративи про майбутнє.

Харківська операція та відступ росіян з Херсона трансформували абстрактну ідею звільнення окупованих територій у наочне втілення можливого майбутнього. Це створило ефект темпоральної близькості перемоги – вона перестала бути віддаленим горизонтом і перетворилася на досяжну мету. В цьому контексті сформувався план масштабного контрнаступу 2023 року як ключовий темпоральний орієнтир у прогнозуванні завершення війни.

Офіційні заяви вищого керівництва встановлювали чіткі часові координати: Кирило Буданов прогнозував входження в Крим [6], а міністр Рєзніков – закінчення війни до кінця 2023 року [22]. Такі хронологічні маркери структурували суспільні очікування, створюючи темпоральну рамку близького завершення конфлікту.

Наратив про майбутній контрнаступ став класичним зразком наративної темпоральності за П. Рікером [34], яка конструє зв'язки між минулим, теперішнім і майбутнім. Минулий успіх (Харківська операція) проектувався на майбутнє (контрнаступ 2023), надаючи легітимності прогнозам перемоги і створюючи структуровану часову схему: підготовка, початок операції, звільнення територій і перемога.

Цей темпоральний конструкт підкріплювався соціологічними даними, які самі ставали елементами конструювання часу війни. За даними Центру Разумкова (лютий-березень 2023), 93% українців вірили у перемогу, 50% очікували її до кінця року, 26% – через 1-2 роки [27]. Ці цифри, артикульовані через авторитетні інституції, не лише відображали, але й активно формували темпоральні межі завершення конфлікту.

Всупереч офіційному оптимістичному наративу, паралельно формувалися фактори, що підважували стійкість лінійної темпоральної моделі. Всеросійська мобілізація, залучення ув'язнених та створення потужних оборонних укріплень порушували логіку прогресивного руху до перемоги, вводили елементи циклічності та реверсивності у часову структуру війни.

Резонансне інтерв'ю підполковника ЗСУ Павла «Купола» The Washington Post [30] стало точкою біфуркації між різними темпоральними моделями війни. Виявлення проблем із втратою досвідчених

бійців та недостатньою підготовкою новобранців продемонструвало, як час війни має не лише прогресивний, але й дегенеративний характер – кожен день конфлікту не лише наближає перемогу, але й виснажує ресурси.

Юрій Бутусов, використовуючи цей випадок, розвинув альтернативну темпоральну модель, критикуючи не лише офіційну політику, але й саме розуміння часової структури війни: «На жаль, ми дуже далекі від перемоги... мене... дратує, коли люди так говорять про обстановку, нібито війна вже вирішена» [8]. Він також піддавав критиці медіатизацію війни, зокрема «рекламу про наступ» [8], наголошуючи на штучному темпоральному стисненні складних військових операцій у публічному дискурсі.

Розпад лінійної темпоральності та політична боротьба за майбутнє. Невдача контрнаступу влітку 2023 року стала критичною точкою трансформації темпоральних моделей в українському суспільстві. Виникла фундаментальна криза між «простором досвіду» та «горизонтом очікувань» 6 – минулі успіхи перестали бути надійним шаблоном для прогнозування майбутнього.

Лінійна модель часу з чітко визначеним горизонтом перемоги, що домінувала протягом двох років війни, зазнала ерозії. «Простір досвіду» невіддаленого контрнаступу створив новий «горизонт очікувань», де майбутнє постало як фрагментована перспектива без чіткого темпорального зв'язку з минулим і теперішнім.

Зовнішні фактори, як-от затримки військової допомоги США та скептицизм у країнах ЄС щодо перспектив української перемоги [31], додатково ускладнили підтримку стійкої темпоральної моделі майбутнього. Ініціативи влади, такі як «Саміт миру» та «план перемоги», спрямовані на реконфігурацію темпоральності війни, не змогли сформувати нову консолідовану часову модель.

Дестабілізація домінантного наративу створила темпоральний вакуум – стан, коли стабільні уявлення про майбутнє втрачають свою пояснювальну силу, що призвело до епістемологічної кризи в суспільному дискурсі. Цей вакуум спричинив стан аномії [14], коли колишні моделі мислення втратили свою дієвість, але нові ще не сформувалися.

У цій ситуації розгорнулася активна політична боротьба за право формувати темпоральні моделі майбутнього. Відсутність легітимного владного сценарію розвитку подій створила можливість для альтернативних акторів мобілізувати ресурси та претендувати на домінування в інформаційному просторі. Соціологічні дані відобразили цю трансформацію: за опитуванням KMIS у червні 2024 року, 57% респондентів висловилися за початок переговорів з РФ, а частка готових пожертвувати територіями зросла до 32% [19].

Становлення циклічно-адаптивної моделі та реконфігурація балансу сил. На фоні кризи лінійної темпоральності відбулася активна рекон-

фігурація балансу дискурсивної влади. Соціо-технологічні трансформації медіа-ландшафту суттєво вплинули на цей процес – опитування 2024 року зафіксували значне падіння довіри до традиційних ЗМІ, зокрема телебачення [23], яке раніше було ключовим елементом трансляції владного наративу.

Водночас незалежні блогери та військові експерти, які раніше займали маргінальні позиції в інформаційному просторі, змогли мобілізувати вакуум легітимних темпоральних моделей і значно зміцнити свої позиції. За даними Інституту соціології, у 2024 році блогери та військові стали найвпливовішими джерелами інформації для населення щодо бачення майбутнього країни [1]. Показовим став факт, що опозиційний блогер Юрій Бутусов став єдиним журналістом, з яким у вересні 2024 року зустрівся держсекретар США Ентоні Блінкен для отримання незалежної оцінки ситуації в Україні.

В цих умовах сформувалася альтернативна циклічно-адаптивна модель часу війни. Ця модель, артикульована військовими та незалежними блогерами, трансформувала розуміння «перемоги» з кінцевої точки часової осі на процес адаптації та стійкості в умовах тривалого конфлікту.

Юрій Бутусов визначив перемогу як здатність «зупинити російський наступ та зберегтись як незалежна держава» [10], прогнозуючи, що «загроза для України з боку РФ – на десятки років» [10]. Військовий та голова УІНП Антон Дробович запропонував концепцію «вічної війни» [13], що радикально розширювала темпоральні горизонти конфлікту. Ця модель передбачала фундаментальне переосмислення часової організації суспільства відповідно до реалій постійної загрози.

Альтернативні актори не обмежувалися теоретичним переосмисленням темпоральності, але й демонстрували здатність впливати на практичні аспекти війни. Кампанія за реформування структури управління армії – перехід від бригадної структури до корпусної системи, що активно просуvalася через соціальні мережі військовими експертами, була реалізована. Інша показова ініціатива – кампанія проти генерала Содоля, започаткована блогером Сергієм Стерненком та підтримана начштабу «Азову» Богданом Кротевицем [21], продемонструвала формування нових мереж агентності, здатних впливати на військову сферу.

Криза системи мобілізації, темпорально визначеної для короткої війни, стала наочним прикладом конфлікту між лінійною та циклічною моделями часу війни. Випадок Сергія Гнезділова, який публічно оголосив про самовільне залишення частини на знак протесту проти діючої системи [11], перетворився на вузол суспільного дискурсу, де перетиналися проблеми суспільної справедливості та забезпечення стійкості держави в умовах тривалого конфлікту.

Спроби влади повернути контроль над темпоральним дискурсом зіткнулися з потужним опо-

ром. Показовим прецедентом стала реакція на масовану ракетну атаку 8 липня 2024 року, коли впливові аполітичні інстаграм-блогери відкрито виступили за необхідність переговорів з РФ [15]. Це продемонструвало, як нові актори можуть втручатися в традиційні мережі продукування наративів, підважуючи монополію влади на конструювання темпоральних моделей.

Таким чином, трансформація темпоральних моделей після невдалого контрнаступу відображала не просто зміну прогнозів щодо тривалості війни, але й фундаментальну реконфігурацію балансу дискурсивної влади в українському суспільстві, де право конструювати майбутнє стало предметом активної політичної боротьби.

Висновки. Проведене дослідження дозволяє концептуалізувати трансформацію темпоральних моделей у наративах про завершення війни з Росією як складний процес, що відображає як адаптацію суспільства до реалій тривалого конфлікту, так і зміни в розподілі дискурсивної влади між ключовими акторами.

Аналіз показує, що з початку повномасштабного вторгнення в українському суспільстві відбулася еволюція домінуючих темпоральних моделей. Спочатку сформувалася лінійна модель з фіксованим коротким горизонтом (лютий-квітень 2022), яка характеризувалася чіткими темпоральними маркерами та детерміністичним баченням швидкої перемоги. Ця модель трансформувала дискретність воєнного часу в структуровану послідовність із чітко визначеним фіналом, задовольняючи психологічну потребу суспільства в передбачуваності. Згодом вона трансформувалася у лінійну модель з динамічним горизонтом (травень 2022 – серпень 2023), що зберігала ідею неминучої перемоги, але замінила фіксовані темпоральні маркери на динамічні процеси. Просторові координати почали визначати темпоральний горизонт, що дозволило адаптувати модель до затяжного характеру конфлікту при збереженні її мобілізуючої функції. Після невдачі контрнаступу виникла циклічно-адаптивна модель з відкритим горизонтом (вересень 2023 – дотепер), яка характеризується переосмисленням самої концепції перемоги. В цій моделі акцент зміщується з часової точки завершення конфлікту на процес адаптації та збереження стійкості в умовах довготривалої загрози. Темпоральність війни розуміється як циклічний процес, що вимагає постійної рефлексії та адаптації.

Ця еволюція темпоральних моделей відображає фундаментальне переосмислення війни – від тактичного епізоду з чітким завершенням до історичного процесу з відкритим горизонтом. Такий перехід є реакцією на розрив між «простором досвіду» та «горизонтом очікувань» (за Р. Козеллем), коли реальний досвід війни перестав відповідати початковим очікуванням щодо її тривалості та характеру.

Дослідження виявило, що різні темпоральні моделі формують відмінні стратегії соціаль-

ної мобілізації та структури агентності. Лінійна модель конструює аудиторію як пасивних свідків неминучої перемоги, де ключова агентність належить зовнішнім факторам та інституційним акторам, а основна темпоральна стратегія полягає у терплячому очікуванні наближення визначеного завершення. Натомість циклічно-адаптивна модель передбачає активну участь громадянського суспільства в конструюванні майбутнього через постійну рефлексію та адаптацію, де агентність розподіляється між множинними акторами, а основна темпоральна стратегія базується на постійній трансформації та адаптації до мінливих умов конфлікту. Ця відмінність пояснює, чому боротьба за домінування темпоральних моделей стала не просто інтелектуальною дискусією, а важливим елементом політичної конкуренції, адже різні моделі часу структурують різний розподіл влади та відповідальності в суспільстві.

Аналіз показує, що у формуванні темпоральних моделей війни беруть участь актори різних рівнів. Інституційні актори офіційно артикулюють домінуючі наративи через контрольовані медіа. Індивідуальні актори з високим символічним капіталом трансформують загальні концепції у деталізовані темпоральні конструкції з високим рівнем легітимності. Військові з передової забезпечують «простір досвіду», який підтверджує або підважує домінуючі темпоральні моделі. Соціологічні інституції легітимізують певні темпоральні моделі через кількісні дані, що самі стають елементами конструювання часу. Медіа-технології формують інформаційну інфраструктуру для поширення темпоральних моделей та визначають їх доступність для різних аудиторій. Трансформація балансу впливу між цими акторами безпосередньо впливає на домінування певних темпоральних моделей у суспільному дискурсі.

В умовах триваючої війни з Росією українське суспільство стоїть перед викликом розробки нової консолідуючої темпоральної моделі, яка б поєднувала елементи лінійності (збереження орієнтації на перемогу) та циклічності (визнання потреби в постійній адаптації). Така гібридна модель має потенціал забезпечити як суспільну мобілізацію та стійкість, так і необхідну гнучкість для адаптації до мінливих умов тривалого конфлікту.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Арестович О. Арестович: «Спецоперацію» мы сорвали, теперь нужно выиграть войну. YouTube, 30 травня 2022 р. URL: youtu.be/NenILh_T6j4 (дата звернення: 06.12.2024).
2. Арестович О. Арестович: Украина – орел, который мнит себя утенком. Politeka, 13 серпня 2022 р. URL: youtu.be/vlu5NuHufCw (дата звернення: 06.12.2024).
3. Арестович О. Полноценная война с Россией начнется через пару лет. Апостроф TV, 18 березня 2019 р. URL: youtu.be/H50ho9Dlrms (дата звернення: 06.12.2024).

4. Арестович О. Сенсационное интервью. YouTube, 10 серпня 2022 р. URL: youtu.be/Rfi2Giyelmo (дата звернення: 06.12.2024).
5. Арестович О. Стратегічний перелам вже наступив. YouTube, 12 березня 2022 р. URL: youtu.be/qETYLixJuY (дата звернення: 06.12.2024).
6. Буданов К. Чи увійдуть ЗСУ в Крим навесні? NV.ua, 17 квітня 2023 р. URL: nv.ua/ukr/ukraine/events/koli-zakinchitsya-viyna-budanov-dav-prognoz-novini-ukrajini-50318387.html (дата звернення: 06.12.2024).
7. Бутусов Ю. Питання-відповіді | Бутусов НАЖИВО. YouTube, 21 серпня 2022 р. URL: youtu.be/q2jiCLGLuVY (дата звернення: 06.12.2024).
8. Бутусов Ю. Росія знає, як грати на Зеленському: Юрій Бутусов про російських агентів у владі України. Рандеву. 5 канал, 15 червня 2024 р. URL: youtu.be/M1sQScr2gjw (дата звернення: 06.12.2024).
9. Бутусов Ю. Ця війна не закінчиться швидко! YouTube, 17 березня 2022 р. URL: youtu.be/G8fDNfvKUIc (дата звернення: 06.12.2024).
10. Бутусов Ю. Чому Україна єдина у світі у 19-21 сторіччях армія... Facebook, 20 липня 2024 р. URL: facebook.com/butusov.yuriy/posts/pfbid0zAFR537KB81Zvfn5Z75CfWqL8arxk8wPC1qbyNSTuPurtgtw2ZVzrTCiKUX8egUKI (дата звернення: 06.12.2024).
11. Гнезділов С. Сергій Гнезділов: про СЗЧ, мобілізацію, відповідальність влади і строки служби. Бабель, 25 вересня 2024 р. URL: youtu.be/MTaUn0DrfHo (дата звернення: 06.12.2024).
12. Грицак Я. Хто буде Карфагеном – Москва чи Київ? Ярослав Грицак про війну за існування. UCU, 26 травня 2022 р. URL: ucu.edu.ua/news/hto-bude-karfagenom-moskva-chy-kyiyv-yaroslav-grytsak-pro-vijnu-za-isnuvannya/ (дата звернення: 06.12.2024).
13. Дробович А. Суспільний договір вічної війни. Українська правда, 14 червня 2024 р. URL: pravda.com.ua/columns/2024/06/14/7460763/ (дата звернення: 06.12.2024).
14. Дюркгейм Е. Самогубство: соціологічне дослідження. Київ: Основи, 1998. 519 с.
15. Еспресо. «Політичні ігрища», «спланована акція» та «комусь вигідно»: як деякі відомі українські блогери відреагували на обстріл «Охматдиту». Еспресо, 9 липня 2024 р. URL: espresso.tv/kultura-politichni-igrishcha-splanovana-aktsiya-ta-komus-vigidno-yak-ukrainski-blogeri-vidreaguvali-na-obstril-okhmatditu (дата звернення: 06.12.2024).
16. Зеленський В. Володимир Зеленський і Олена Зеленська дали інтерв'ю ведучим телемарафону. Офіс Президента України, 21 травня 2022 р. URL: youtu.be/JmQ3f0Y-P1A (дата звернення: 06.12.2024).
17. Інститут соціології. Результати соціологічного моніторингу «Українське суспільство»: хвиля 2024 року. Facebook. URL: facebook.com/InstituteofSociology/posts/530114612903487 (дата звернення: 06.12.2024).
18. КМІС. Динаміка готовності до територіальних поступок для якнайшвидшого завершення війни: результати телефонного опитування, проведеного 4-27 грудня 2022 року. КМІС, 2 січня 2023 р. URL: kiis.com.ua/?lang=ukr&cat=reports&id=1167&page=1 (дата звернення: 06.12.2024).
19. КМІС. Динаміка готовності до територіальних поступок та ставлення до окремих пакетів мир-

них домовленостей. КМІС, 23 липня 2024 р. URL: kiis.com.ua/?lang=ukr&cat=reports&id=1421&page=1 (дата звернення: 06.12.2024).

20. Козеллек Р. Минуте майбутнє. Про семантику історичного часу. Київ : Дух і літера, 2005. 380 с.

21. Кондратьєва Д. Юрій Содоль: чому громадськість та лідери суспільних думок виступають проти нового керівника фронтом. Межа, 20 травня 2024 р. URL: mezha.net/ua/mysli/iurii-sodol-chomu-hromadskist-ta-lidery-suspilnykh-dumok-vystupaiut-proti-novoho-kerivnyka-frontom (дата звернення: 06.12.2024).

22. Кузнецова К. Вірю, що дуже скоро: Резніков назвав ймовірні терміни закінчення війни. ТСН, 5 квітня 2023 р. URL: tsn.ua/ato/viryu-schoduzhe-skoro-reznikov-nazvav-ymovirni-termini-zakinchennya-viyni-2301034.html (дата звернення: 06.12.2024).

23. Національна медіа-циркуляція. National Media Talk (NMT) 2024, день 1. YouTube, 19 вересня 2024 р. URL: youtube.com/live/BJ-bnxJlxJs (дата звернення: 06.12.2024).

24. ОПОРА. Демократія, права і свободи громадян та медіаспоживання в умовах війни. ОПОРА, липень 2022 р. URL: opora.ua.org/viyna/doslidzhennya-demokratiya-prava-i-svobodi-gromadyan-ta-mediaspozhyvannya-v-umovah-viyni-24261 (дата звернення: 06.12.2024).

25. Решета В. В Пісках... Новинарня, 28 серпня 2022 р. URL: novynarnia.com/2022/08/28/santa-pisky/ (дата звернення: 06.12.2024).

26. Соціологічна група «Рейтинг». П'яте загальнонаціональне опитування: Україна в умовах війни. Рейтинг, 18 березня 2022 р. URL: ratinggroup.ua/research/ukraine/pyatyy_obschenacionalnyy_opros_ukraina_v_usloviyah_voyny_18_marta_2022.html (дата звернення: 06.12.2024).

27. Центр Разумкова. Громадська думка про війну, перемогу та гарантії безпеки (лютий-березень 2023 р.). Центр Разумкова, 31 березня 2023 р. URL: razumkov.org.ua/napriamky/sotsiologichni-doslidzhennia/gromadska-dumka-pro-viynu-peremogu-ta-garantii-bezpeky-liutyi-berezen-2023r (дата звернення: 06.12.2024).

28. Beck U. Risk Society: Towards a New Modernity. London : Sage Publications, 1992. 260 p.

29. Borup M., Brown N., Konrad K., Van Lente H. The sociology of expectations in science and technology. *Technology Analysis & Strategic Management*. 2006. Vol. 18, No. 3. P. 285-298.

30. Khurshudyan I., Sonne P., DeYoung K. Ukraine short of skilled troops and munitions as losses, pessimism grow. The Washington Post, 13 березня 2023 р. URL: washingtonpost.com/world/2023/03/13/ukraine-casualties-pessimism-ammunition-shortage/ (дата звернення: 06.12.2024).

31. Krastev I., Leonard M. The meaning of sovereignty: Ukrainian and European views of Russia's war on Ukraine. European Council on Foreign Relations, 3 липня 2024 р. URL: ecfr.eu/publication/the-meaning-of-sovereignty-ukrainian-and-european-views-of-russias-war-on-ukraine/ (дата звернення: 06.12.2024).

32. Latour B. Reassembling the Social: An Introduction to Actor-Network Theory. Oxford : Oxford University Press, 2005. 301 p.

33. Latour B. Science in Action: How to Follow Scientists and Engineers Through Society. Cambridge : Harvard University Press, 1987. 274 p.

34. Ricoeur P. Time and Narrative, Volume 1. Chicago : University of Chicago Press, 1984. 274 p.

35. Suckert L. Back to the Future. Sociological Perspectives on Expectations, Aspirations and Imagined Futures. *European Journal of Sociology*. 2022. Vol. 63, No. 3. P. 393-428.

СУБ'ЄКТНІСТЬ СТЕЙКХОЛДЕРІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ: ПРОБЛЕМИ ХАБІТУАЛІЗАЦІЇ

SUBJECTIVITY OF HIGHER EDUCATION STAKEHOLDERS: PROBLEMS OF HABITUALIZATION

У статті зазначено, що під час глибоких суспільних змін, спричинених воєнним станом, триває процес зміни відносин між особистістю, соціальними інститутами, суспільством і державою; з'являються нові і уточнюються зміст існуючих соціальних статусів, які підкреслюють ці трансформації. Наголошено, що на сучасному етапі розвитку суспільства видозмінюються не тільки соціальні структури, діячі (агенти), діяльність, дії, а й феномен повсякденного досвіду, механізми взаємодії соціальних суб'єктів. Особливу увагу в статті приділено статусу і ролі стейкхолдерів вищої освіти, соціальне призначення яких полягає у забезпеченні соціального контролю за діяльністю закладів освіти та консультуванні щодо можливих тенденцій розвитку як вищої освіти в цілому, так і кожного університету окремо. Поява певного соціального статусу, формування соціальних очікувань від зацікавлених сторін, наділення їх соціальними ролями актуалізує визначення ступеня суб'єктності стейкхолдерів в соціальній взаємодії. Саме тому метою статті визначено опис особливостей суб'єктності стейкхолдерів вищої освіти з точки зору хабітуалізації їх діяльності. В статті доведено, що хабітуалізація діяльності впливає на розподіл праці, розподіл ролей, сприяє виникненню інновацій. В науковому дискурсі простежуються декілька підходів до розуміння хабітуалізації. Акцентовано увагу на соціологічному, інституціональному й культурологічному підходах до вивчення хабітуалізації в освіті та стверджується, що хабітуалізація передуює будь-якій інституалізації. З'ясовано, що питання суб'єктності стейкхолдерів залишається полемічним. Стейкхолдер вищої освіти, безумовно, є носієм полісуб'єктності. Його існування й обов'язковість діяльності регламентовані низкою законодавчих актів. Між тим наявність формалізованих ролей й полісуб'єктність стейкхолдерів вищої освіти не забезпечує інституціональність цього соціального феномена, що, на наш погляд, пов'язано саме з недостатньо вираженою суб'єктністю стейкхолдерів відносно системи вищої освіти. У статті підкреслено, що наразі у вітчизняному освітньому просторі статус стейкхолдера вищої освіти має суєстивні характеристики.

Ключові слова: стейкхолдер, вища освіта, хабітуалізація, університет, соціальний статус.

The article states that during the profound social changes caused by martial law, the process of changing relations between the individual, social institutions, society and the state continues; new ones appear and the content of existing social statuses is clarified, which emphasize these transformations. It is emphasized that at the current stage of societal development, not only social structures, actors (agents), activities, and actions are changing, but also the phenomenon of everyday experience and the mechanisms of interaction among social subjects. Particular attention in the article is paid to the status and role of higher education stakeholders, whose social purpose lies in ensuring social control over the activities of educational institutions and providing consultation on possible development trends for higher education as a whole and for each university individually. The emergence of a specific social status, the formation of social expectations from interested parties, and the assignment of social roles to them actualize the determination of the degree of stakeholders' subjectivity in social interaction. Therefore, the aim of the article is defined as describing the features of higher education stakeholders' subjectivity from the perspective of the habituation of their activities. The article demonstrates that the habituation of activity influences the division of labor, the distribution of roles, and contributes to the emergence of innovations. Several approaches to understanding habituation are traced in the scientific discourse. Attention is focused on sociological, institutional, and cultural approaches to the study of habituation in education, and it is argued that habituation precedes any institutionalization. It is clarified that the issue of stakeholders' subjectivity remains polemical. A higher education stakeholder is undoubtedly a bearer of polysubjectivity. Their existence and the mandatory nature of their activities are regulated by a number of legislative acts. However, the presence of formalized roles and the polysubjectivity of higher education stakeholders do not ensure the institutionalization of this social phenomenon, which, in our view, is precisely due to the insufficiently expressed subjectivity of stakeholders in relation to the higher education system. The article underscores that currently, in the domestic educational space, the status of a higher education stakeholder has suggestive characteristics.

Key words: stakeholder, higher education, habitualization, university, social status.

УДК 316.74:37
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2025.72.1.3>

Терещенко А.А.

аспірант кафедри соціології і публічного управління
Національний технічний університет
«Харківський політехнічний інститут»

Постановка проблеми. В умовах воєнного стану, викликаного повномасштабним вторгненням РФ, триває процес зміни відносин між особистістю, соціальними інститутами, суспільством і державою. З'являються нові й уточнюються зміст існуючих соціальних статусів, які підкреслюють ці трансформації. Створюються глобальні інформаційні мережі, розробляються і впроваджуються в суспільне життя новітні технології й механізми

соціальної взаємодії. Все частіше в наукових дискусіях обговорюється тема безперервного потоку змін, який наповнений комунікаціями, технологічними досягненнями, транскультурними та політичними трансформаціями, різноманітними модернізаціями, що стимулює зміну як діяльності окремої людини, так і соціальних інститутів й суспільства загалом. В епоху, що характеризується загостренням різномірних

криз та вибуховим характером розвитку інформаційних технологій і засобів масової інформації, значення соціального суб'єкта трансформується. Видозмінюється не тільки соціальність цих соціальних суб'єктів, а й механізми їх взаємодії.

Поняття стейкхолдерів, яке стало предметом наукового дискурсу на початку 2000 років, передбачає їхню активну роль у забезпеченні соціального контролю за діяльністю закладів освіти й консультуванні щодо стратегічного розвитку як системи вищої освіти в цілому, так і кожного університету окремо. Проблематика залучення зацікавлених осіб (стейкхолдерів) до реалізації тих чи інших заходів в системі вищої освіти, особливо останнім часом, набула свого первинного розвитку у межах наукових пошуків вітчизняних та зарубіжних вчених.

Поява певного соціального статусу, формування соціальних очікувань від нього, наділення його соціальними ролями актуалізує визначення ступеня суб'єктності носія в соціальній взаємодії, де під суб'єктністю розуміємо веберовське визначення властивості носія статусу виступати агентом дії та не тільки пристосовуватися до соціальних норм і стандартів, а й стимулювати соціальні форми.

Аналіз останніх досліджень і публікацій.

Дослідженню проблематики місця та ролі стейкхолдерів у забезпеченні організаційного розвитку були присвячені роботи Б. Агле (B. Agle), С. Берман (S. Berman), Р. Ватсон (R. Watson), Л. Гарві (L. Harvey), Р. Філіпс (R. Philips), Л. Шиндлер (L. Schindler) та інших вчених.

В Україні протягом останніх трьох років спостерігається активізація наукових досліджень соціальної активності й діяльності стейкхолдерів вищої освіти представниками різних наукових напрямів. Зокрема, можна виділити роботи фахівців в галузі публічного управління С. А. Мороз, В. М. Мороз (особливості персоналізації та уточнення взаємозв'язку бенефіціарів та стейкхолдерів вищої освіти) [1]; в галузі менеджменту освіти, педагогіці О. Коваленко (операціоналізація ролі сучасних стейкхолдерів у роботі університету) [2], в соціології – І. Нечитайло, О. Борюшкіна, П. Назаркін (впровадження практик стейкхолдер-менеджменту як інструменту в діяльність вищої освіти) [3] та С. Дембіцька і О. Герасимчук (система цінностей як основа взаєморозуміння в роботі зі стейкхолдерами в ЗВО) [4]. Незважаючи на достатній рівень наукової уваги до проблематики участі стейкхолдерів у функціонуванні системи вищої освіти, окремі її питання все ще залишаються відкритими для подальших наукових пошуків. Актуальним залишається й питання соціологічного дослідження суб'єктності стейкхолдерів вищої освіти, особливостей їх діяльності, взаємодії з іншими суб'єктами управління системою вищої освіти, можливість впливати на діяльність окремих закладів вищої освіти в цілому.

Аналіз існуючих досліджень свідчить про значну увагу до питань залучення стейкхолдерів до функціонування системи вищої освіти. При цьому, найбільш уживаним в науковому й практичному дискурсі є визначення, що розглядає стейкхолдерів як зацікавлених сторін (якими можуть бути групи чи особи), які можуть впливати на досягнення цілей організації й внесок яких є важливим для успіху організації. Говорячи про внесок в організаційне життя, важливо розуміти ті різномірні складові, які визначають пріоритети сучасної організації і вирізняють її від інших – напрями діяльності, ресурси, поширення інформації, способи і види споживання, міжособові та міжорганізаційні мережі, управління тощо, а також тенденції організаційних змін, що викликані новими конфігураціями організаційного простору та ринків як середовища їх функціонування [2].

Традиційно в соціологічному дискурсі вплив стейкхолдерів розглядається в межах структурно-функціонального підходу. У даній статті пропонується **розширити аналітичну перспективу шляхом застосування інституційного підходу** для висвітлення особливостей суб'єктності стейкхолдерів вищої освіти.

Мета статті – виявлення та опис особливостей суб'єктності стейкхолдерів закладів вищої освіти з точки зору хабітуалізації їхньої діяльності в контексті сучасних суспільних трансформацій.

Досягнення поставленої мети полягає в розв'язанні наступних завдань: розкрити сутність понять «стейкхолдер» та «хабітуалізація» в контексті вищої освіти; визначити **особливості суб'єктності стейкхолдерів вищої освіти** з позицій інституційного підходу; з'ясувати соціологічні контексти використання поняття «хабітуалізація» для аналізу діяльності стейкхолдерів закладів вищої освіти в сучасних умовах.

Виклад основного матеріалу дослідження.

Плюралізація, поліфонія, релятивність дедалі більше визначають особливість як нашого соціокультурного буття, так і соціогуманітарного знання. Попри свої переваги для зрілих, самостійних культур, вони несуть небезпеку для межових, невідзначених та неоформлених типів. Сьогодні методологія дослідження трансформується в набір наративів, які наближають до розуміння складних соціальних процесів і явищ, серед яких й постає і сама система вищої освіти, і її стейкхолдери.

У сучасному світі вища освіта розглядається як складна соціальна система, яка функціонує завдяки взаємодії численних стейкхолдерів. У цьому контексті важливим аспектом є процес хабітуалізації, тобто закріплення певних соціальних практик і норм у поведінці стейкхолдерів, що визначає сталість та ефективність їхньої взаємодії у сфері освіти.

Хабітуалізація (від лат. *habitus* – звичка) – це процес закріплення певних дій, моделей поведінки та соціальних норм у свідомості індивідів та груп. П'єр Бурдьє визначав хабітус як систему диспози-

цій, які формуються під впливом соціального середовища та впливають на спосіб дії та мислення суб'єкта [5]. У сфері вищої освіти цей процес відіграє ключову роль у встановленні структурованих моделей взаємодії між стейкхолдерами. Хабітуалізація діяльності впливає на розподіл праці, розподіл ролей, сприяє виникненню інновацій.

В науковому дискурсі простежуються декілька підходів до розуміння хабітуалізації. Серед таких підходів – соціологічний, де хабітуалізація є механізмом, за допомогою якого соціальні структури відтворюються та закріплюються в суспільстві [6]. У контексті вищої освіти це означає формування спільних норм поведінки, що регулюють освітній процес та визначають ролі стейкхолдерів. Хабітус у цьому випадку виступає як структурний фактор, що задає межі поведінки учасників освітнього процесу та відтворює сталі соціальні практики.

Згідно з теорією інституціоналізму [7], хабітуалізація стейкхолдерів відбувається через прийняття формальних та неформальних правил, що регулюють функціонування освітніх установ. Це забезпечує стабільність системи та знижує рівень невизначеності у процесах управління та прийняття рішень. Інституційна теорія Скотта [8] також вказує на три рівні інституціонального впливу: регулятивний, нормативний та культурно-когнітивний, які сприяють закріпленню практик взаємодії стейкхолдерів у вищій освіті.

Також може бути застосовано і культурологічний підхід до вивчення хабітуалізації в освіті, в межах якого розглядаються норми, традиції та цінності, які передаються від покоління до покоління [9]. В освітніх системах різних країн спостерігаються унікальні підходи до навчального процесу, що визначаються історичними та соціокультурними особливостями суспільства. Наприклад, у західних країнах поширені моделі освіти, орієнтовані на індивідуалізм та критичне мислення, тоді як у східних суспільствах навчальний процес часто ґрунтується на колективізмі та авторитеті викладача.

П. Бергер і Т. Лукман вважають, що процеси «хабітуалізації» передують будь-якій інституціалізації, де під інституціалізацією розуміємо становлення нових соціальних інститутів у трьох аспектах:

- 1) процес становлення і прийняття суспільством нових соціальних правил (законів, нормативних структур, традицій і ритуалів);
- 2) створення організаційних структур, які відповідають за артикуляцію і порядок дотримання цих правил і становлять соціальну інфраструктуру інституціалізованої поведінки;
- 3) формування ставлення масових суб'єктів до соціальних правил і організаційних структур, що відбиває погодженість людей із цим інституціональним порядком» [10, с. 6].

«Хабітуалізація» – це процес, за допомогою якого будь-яку дію можна повторити в майбутньому в такий самий спосіб і доклавши тих самих

зусиль, що економить зусилля та надає певну передбачуваність соціальній взаємодії. У контексті стейкхолдерів вищої освіти хабітуалізація проявляється у формуванні стійких моделей їхньої поведінки у відносинах з університетами та іншими зацікавленими сторонами.

Як відомо, до стейкхолдерів вищої освіти відносяться внутрішні (здобувачі вищої освіти, науково-педагогічні і педагогічні працівники, органи управління, співробітники та інші актори) та зовнішні стейкхолдери (органи державного управління вищою освітою, законодавці, роботодавці, місцеві громади, громадськість загалом, ЗМІ, політики, акредитаційні агентства, професійні асоціації, міжнародна і вітчизняна академічна спільнота, абітурієнти, випускники, Міжнародні освітні організації та зарубіжні освітні провайдери та ін.).

Для здобувачів вищої освіти хабітуалізація проявляється через адаптацію до академічного середовища, засвоєння навчальних практик і правил комунікації. Це включає прийняття академічної доброчесності, відповідальності за власне навчання та участі у студентському самоврядуванні [11]. Здобувачі вищої освіти засвоюють певні норми академічної поведінки, участі в студентському самоврядуванні або комунікації з викладачами.

Для викладачів цей процес означає інтеграцію нових методик навчання, використання цифрових технологій та підхід до здобувачів вищої освіти як до партнерів у навчальному процесі [12].

Адміністрація закладів вищої освіти, своєю чергою, засвоює правила управління закладом освіти відповідно до міжнародних стандартів; розробляє рутинні процедури звітування перед органами державного управління або взаємодії з акредитаційними агентствами. Роботодавці звикають до взаємодії з університетами через програми дуальної освіти, стажування та співпрацю у дослідженнях [13]. Такі моделі закріплюються в економічному та соціальному контекстах, що сприяє більшій ефективності ринку праці.

Хабітуалізація сприяє розвитку практик громадянської участі «знизу», якщо немає конфлікту інтересів. З нашої точки зору, хабітуалізація діяльності стейкхолдерів вищої освіти відбувається дуже повільно. І хоча законодавча база процесів забезпечення якості вже розроблена, створено відповідні організаційні структури в системі Центральних органів виконавчої влади (Міністерство освіти і науки України, Державна служба якості освіти України), Національне агентство забезпечення якості вищої освіти, залишається недостатньо розвинутою система традицій й ритуалів, окрім залучання стейкхолдерів до обговорення освітніх програм. Може існують окремі випадки більш різноманітної взаємодії освітян й стейкхолдерів, але вони досить епізодичні. Не вдалось поки що удосконалити систему дій самих стейкхолдерів, урізноманітнити їх.

Залишається полемічним питання щодо суб'єктності зовнішніх стейкхолдерів. Варто відзначити,

що обговорення сутності суб'єктності, природи соціального суб'єкта та його ролі триває вже досить давно. Питання суб'єкта залишається актуальним протягом усієї історії майже всіх суспільних і гуманітарних наук, зокрема філософії, психології, соціології та інших. Суб'єкт відрізняється тим, що він виступає як система, що постійно саморозвивається, що знаходиться в процесі постійного формування. Можна сказати, що більшість теоретичних концепцій сучасної соціології ґрунтуються на аналізі трьох ключових компонентів: суспільної свідомості, діяльності (поведінки) та умов (економічних, соціальних, політичних, духовно-культурних), у яких вони розгортаються.

Попри те, що предметом соціології є соціальні відносини, структура, спільноти та інші аспекти [14], центральним поняттям усе ж залишається дія, людська діяльність у її особистісному, груповому та суспільному вимірах. Це підтверджує, що в соціології, як і в інших науках, поступово долаються уявлення про другорядну роль особистості в соціальному житті та світовій історії, а її суб'єктність дедалі більше розглядається як основа соціальності. Можна сказати, що суб'єктом є людина на найвищому рівні своєї діяльності, активності, цілісності (послідовності), самостійності та ін.

Як зазначає М. Бірюкова, «сучасний постмодерний, турбулентний світ дає основу говорити, що сьогодні виникає новий суб'єкт, тобто людина, яка практикує в епоху пізнього модерну, тобто діюча раціонально або спонтанно (обирає, купує, самоорганізує, споживає, проектує, організовує і т. ін.) в просторі невизначеності, нелінійності, підвищеного ризику, обмеження ресурсів, неоднозначності технологій досягнення мети і володіє, по суті справи, полісуб'єктністю» [15].

Стейкхолдер вищої освіти, безумовно, є носієм полісуб'єктності, адже він повинен здійснювати активну, успішну, фахову діяльність, мати уявлення про діяльність окремих освітніх програм, університетів як організацій й установ, вищої освіти в цілому; бажаними є управлінські компетенції, знання сучасного правового регулювання освітньої діяльності тощо. Його роль та обов'язки регламентовано низкою законодавчих актів, серед яких Закон України «Про вищу освіту» [16], Закон України «Про внесення змін до деяких законів України щодо вдосконалення освітньої діяльності у сфері вищої освіти» [17], Наказ Міністерства освіти і науки України «Порядок проведення моніторингу якості освіти» [18], Положення про акредитацію освітніх програм, за якими здійснюється підготовка здобувачів вищої освіти [19] та інші. Між тим, наявність формалізованих ролей й полісуб'єктність стейкхолдерів вищої освіти не забезпечує інституціональність цього соціального феномена. І це пов'язано, на наш погляд, саме з невираженою суб'єктністю стейкхолдерів відносно вищої освіти.

Виходячи з гносеологічної позиції, яку відстоюють переважно філософи, в процесі об'єктив-

ної діяльності суб'єкт пізнає і перетворює об'єкт, а діяльність тут є необхідною умовою не тільки пізнання і перетворення об'єкта, але і протиставлення суб'єкта об'єкту. На наш погляд, у сучасному українському освітньому просторі статус стейкхолдера вищої освіти має сугестивні характеристики. Сугестія тут проявляється як ознака спілкування та взаємодії, що відбувається переважно через емоційну сферу, а не лише через свідомість та інтелект. Стейкхолдери вищої освіти, як сугестори, часто є пасіонарними й харизматичними особистостями, які схильні сприймати теоретичні та практичні проблеми вищої освіти й університетів емоційно, а не раціонально, але при цьому можуть консультувати, рецензувати та впливати на ключові процеси в галузі.

Крім позитивного ефекту дії сугестії слід зазначити і про її небезпечний вплив [20]. Сугестивний вплив стейкхолдерів у вищій освіті відіграє важливу роль у формуванні академічних цінностей, соціалізації студентів та підготовці майбутніх професіоналів. Дослідження цього феномена дозволяє розробити ефективні комунікативні стратегії для покращення освітнього середовища та підвищення його адаптивності до сучасних викликів.

Отже, актуальні проблеми в системі вищої освіти зумовлені процесами глобалізації та фундаментальними трансформаціями суспільного життя під впливом зовнішніх і внутрішніх сил, які модифікують його природу, визначають спрямованість і майбутнє. Відомий польський соціолог П. Штомпка (Президент *Міжнародної соціологічної асоціації* в 2002-2006 роках) підкреслює, що сьогодні можна стверджувати про парадигмальний зсув в соціології. В центрі уваги дослідників є не лише структура, діячі (агенти), діяльність, дія, а й світ повсякденного досвіду (події, практика) [21].

До теперішнього часу намітилося декілька стабілізуючих тенденцій, здатних визначити довгострокові перспективи соціологічної науки. Першою з таких тенденцій є зміщення пізнавальних акцентів від макро- до мікрорівня суспільного життя, що обумовлено процесами взаємопроникнення класичного, некласичного та постнекласичного типів знання, останні з яких приділяють більше уваги суб'єктивним факторам. Ще однією тенденцією стає фундаментальний зсув від абстрактних до конкретних форм теоретизування, що відбивається у підкресленні ситуаційних, повсякденних і тілесних вимірів інтерсуб'єктивних практик [22, с. 5]. Нові теоретичні і методологічні підходи до дослідження повсякденності роблять поняття хабітуалізація евристично цінним для аналізу діяльності стейкхолдерів закладів вищої освіти в сучасних умовах.

Висновки та перспективи подальшого розвитку в цьому напрямі. Таким чином, глобалізація та глибокі суспільні зміни, спричинені війсьним станом, трансформують відносини між особистістю, соціальними інститутами, суспільством і державою. Застосування інституційного підходу до

аналізу діяльності стейкхолдерів вищої освіти дозволило охарактеризувати особливості їхньої взаємодії як процес хабітуалізації. Встановлено, що хабітуалізація сприяє формуванню стійких моделей взаємодії стейкхолдерів, потенційно підвищуючи якість освіти та її відповідність суспільним і ринковим потребам.

У межах веберовського розуміння суб'єктності, визначено, що зовнішні стейкхолдери вищої освіти на сучасному етапі проявляють себе переважно як «сугестори», чий вплив на процеси забезпечення якості освіти є скоріше емоційним, ніж раціонально обґрунтованим. Зазначено, що процес хабітуалізації тісно пов'язаний з інституціоналізацією. Хабітуалізовані дії, які поділяються значною кількістю акторів та набувають соціального значення, можуть з часом перетворюватися на формальні або неформальні інститути. У свою чергу, існуючі інститути впливають на процес хабітуалізації, визначаючи рамки можливої поведінки та сприяючи закріпленню певних моделей взаємодії.

Подальші дослідження у цій сфері можуть бути спрямовані на розробку практичних рекомендацій щодо підвищення рівня усвідомлення стейкхолдерами власної суб'єктності та створення умов для їх більш ефективної інтеграції в систему управління вищою освітою. Перспективним є поглиблений аналіз сугестивної ролі стейкхолдерів, її позитивних та негативних аспектів, а також розробка механізмів для переходу до більш раціональної та інституціоналізованої моделі їхньої участі. Майбутні дослідження можуть також включати емпіричне вивчення впливу хабітуалізації на різні групи стейкхолдерів та їхню здатність стимулювати позитивні зміни в системі вищої освіти.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Мороз С.А.; Мороз В.М.; Мороз О.В. Бенефіціари та стейкхолдери вищої освіти: діалектика взаємозв'язку та особливості персоналізації. *Вісник НУЦЗ України. Серія: Державне управління*. Вип. 1(18). 2023. URL: <http://repositc.nuczu.edu.ua/handle/123456789/17703?offset=20>.
2. Коваленко О. Поняття «стейкхолдер» та їх роль у роботі сучасного університету. *Нові технології навчання* [інтернет]. № 95. 2021. С. 98–105. URL: <http://www.journal.org.ua/index.php/ntn/article/view/209>.
3. Нечитайло І., Борюшкіна О., Назаркін П. Стейк-голдер-менеджмент як інструмент соціального партнерства у сфері вищої освіти. *Науково-теоретичний альманах Грані*. Том 25. № 2. 2022. С. 72–81. URL: <https://grani.org.ua/index.php/journal/article/view/1764/1732>.
4. Дембіцька С., Герасимчук О. Система цінностей як основа взаєморозуміння в роботі зі стейкхолдерами в ЗВО. *Педагогіка безпеки*. Том 9. № 2. 2024. С. 100–106. URL: <https://pedbezpeka.vntu.edu.ua/index.php/pb/article/view/183>.
5. Bourdieu P. *Distinction: A Social Critique of the Judgement of Taste*. Harvard University Press. 1984.
6. Berger P. L., Luckmann T. *The Social Construction of Reality: A Treatise in the Sociology of Knowledge*. Anchor Books. 1966.
7. North D. C. *Institutions, Institutional Change and Economic Performance*. Cambridge University Press. 1990.
8. Scott W. R. *Institutions and Organizations: Ideas, Interests, and Identities*. SAGE Publications. 2008.
9. Hofstede G. *Culture's Consequences: Comparing Values, Behaviors, Institutions and Organizations Across Nations*. SAGE Publications. 2001.
10. Головаха Є., Паніна Н. Пострадянська деінституціоналізація і становлення нових соціальних інститутів в українському суспільстві. *Соціологія: теорія, методи, маркетинг*. 2001. № 4. С. 5–22.
11. Trowler P. *Student Engagement, Evidence and Practice*. Higher Education Academy. 2010.
12. Biggs J., Tang C. *Teaching for Quality Learning at University*. McGraw-Hill Education. 2011.
13. Marginson S. *Higher Education and the Common Good*. Melbourne University Publishing. 2016.
14. Giddens A. *Central problems in social theory: action, structure and contradiction in social analysis*. L. : Macmillan. 1988. P. 53–94.
15. Biriukova M. Potential category «polysubject» in the development of sociological theory. *Differences, Inequalities and Sociological Imagination*. Prague, 2015.
16. Закон України «Про вищу освіту» від 01 липня 2014 року № 1556- VII. Київ. URL : <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1556-18#Text>
17. Закон України «Про внесення змін до деяких законів України щодо вдосконалення освітньої діяльності у сфері вищої освіти» від 18.12.2019р. № 392-IX. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/392-20#Text>
18. Наказ Міністерства освіти і науки України «Порядок проведення моніторингу якості освіти» від 16 січня 2020 року № 54. Офіційний вісник України. 2020. № 15. С. 80.
19. Про затвердження Положення про акредитацію освітніх програм, за якими здійснюється підготовка здобувачів вищої освіти. Наказ Міністерства освіти і науки України від 15.05.2024 року № 686. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z1013-24#n7>.
20. Ярошенко Т.М. Гібридні форми насильства: соціально-психологічний та етичний дискурси. *International Scientific-Practical Conference Actual questions and problems of ISSN 1681-116X. Український соціум*. 2017. № 1 (60).
21. Штомпка П. *Соціологія. Аналіз суспільства*. Львів: Колір ПРО, 2020. 800 с.
22. Мельников А. С. *Екзистенціальна соціологія: проблема ідентифікації парадигмальної специфіки : монографія*. Київ : Видавництво Ліра-К, 2022. 362 с.

СЕКЦІЯ 2 СПЕЦІАЛЬНІ ТА ГАЛУЗЕВІ СОЦІОЛОГІЇ

OPEN EDUCATIONAL PLATFORMS IN THE PROCESSES OF INDIVIDUALIZATION AND PERSONALIZATION OF HIGHER EDUCATION: THE CASE OF V.N. KARAZIN NATIONAL KHARKIV UNIVERSITY

ВІДКРИТІ ОСВІТНІ ПЛАТФОРМИ В ПРОЦЕСАХ ІНДИВІДУАЛІЗАЦІЇ ТА ПЕРСОНАЛІЗАЦІЇ ВИЩОЇ ОСВІТИ: КЕЙС ХАРКІВСЬКОГО НАЦІОНАЛЬНОГО УНІВЕРСИТЕТУ ІМЕНІ В.Н. КАРАЗІНА

The article is devoted to the study of the opportunities and challenges of integrating open educational platforms into university teaching, in the context of interfaculty disciplines as a tool for individualization and personalization of students' educational trajectories. Against the backdrop of current social disasters – the COVID-19 pandemic and the full-scale war in Ukraine – the transformation of educational processes that took place under the pressure of the need for distance and hybrid learning is considered.

Open educational platforms (Coursera, edX, Prometheus, EdEra, etc.) are considered in the article as a technological and semantic resource for expanding students' educational choice, strengthening their agency in learning, increasing the flexibility of the educational process and enriching the critical perception of academic material. It is emphasized that open courses contribute to the formation of skills of interdisciplinary analysis, career adaptability, as well as individual design of the educational path. At the same time, the author reveals key contradictions between the logic of market individualization (orientation on consumer preferences) and meaningful personalization (orientation on the development of the student as a responsible subject).

The strategic importance of open educational platforms for the transformation of higher education is emphasized. The author is convinced that their productive use is possible only under the condition of a pragmatic-critical approach: platforms should not replace the teacher, but should complement and enrich the educational process. Only under the condition of a conscious approach can open educational platforms become a tool for deep, meaningful personalization, and not a superficial imitation of digital flexibility. Interfaculty disciplines in this context are considered as a promising model for the implementation of innovative approaches that can form a responsible attitude towards their own learning in students.

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: open educational platforms, personalization of education, interfaculty disciplines, digital transformation of education, distance learning.

Статтю присвячено дослідженню можливостей і викликів інтеграції відкритих освітніх платформ в університетське викладання, зокрема в контексті міжфакультетських дисциплін як інструмента індивідуалізації й персоналізації освітніх траєкторій студентів. На тлі актуальних соціальних катастроф – пандемії COVID-19 і повномасштабної війни в Україні – розглянуто трансформацію освітніх процесів, що відбулася під тиском необхідності дистанційного й гібридного навчання. У статті відкриті освітні платформи (Coursera, edX, Prometheus, EdEra тощо) розглядаються як технологічний і смисловий ресурс для розширення освітнього вибору студентів, посилення їхньої агентності в навчанні, підвищення гнучкості освітнього процесу та збагачення критичного сприйняття академічного матеріалу. Підкреслюється, що відкриті курси сприяють формуванню навичок міждисциплінарного аналізу, кар'єрної адаптивності, а також індивідуального проектування освітнього шляху. Водночас автор виявляє ключові суперечності між логікою ринкової індивідуалізації (орієнтація на споживчі вподобання) і змістовою персоналізацією (орієнтація на розвиток студента як відповідального суб'єкта). Відзначається стратегічне значення відкритих освітніх платформ для трансформації вищої освіти. Автор переконаний, що їх продуктивне використання можливе лише за умови прагматично-критичного підходу: платформи не повинні підміняти собою викладача, а мають доповнювати й збагачувати навчальний процес. Лише за умови усвідомленого підходу відкриті освітні платформи здатні стати інструментом глибокої, змістовної персоналізації, а не поверхового наслідування цифрової гнучкості. Міжфакультетські дисципліни в такому контексті розглядаються як перспективна модель впровадження інноваційних підходів, здатних сформувати відповідальне ставлення до власного навчання в студентів.

Стаття підготовлена в рамках реалізації проекту 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).

Ключові слова: відкриті освітні платформи, персоналізація освіти, міжфакультетські дисципліни, цифрова трансформація освіти, дистанційне навчання.

UDC 378.046.4:374.7(477)

DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2025.72.1.4>

Lytovchenko A.D.

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

Nekhaienko O.V.

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

Zaporozhchenko R.O.

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

Introduction. The development of open educational platforms gained particular momentum when, as a result of quarantine measures to combat the COVID-19 pandemic, the use of distance learning formats expanded. In the Ukrainian educational field, the relevance of distance education was tragically intensified by the armed invasion; this was especially true for frontline regions, particularly Kharkiv. The introduction of open educational platforms by some Ukrainian universities long before the pandemic and the war partially prepared them for this challenge; however, there is undoubtedly a significant difference between selective, initiative-based usage and the necessity to respond to inevitable challenges.

University-specific characteristics bring open educational platforms into focus in a special dimension – as a result of the steady movement of modern higher education towards the individualization of educational offerings and the personalization of the educational process. This movement is a natural reaction of higher education to the demands of the labor market at the stage of late capitalism, which emphasizes the construction of a simulated image of reality that should be perceived by each individual actor within the capitalist consumer space as “personally tailored”. Higher education, with its inherent functions of socialization, plays a crucial role in personalizing this image of reality. The process of personalization is not limited to the level of social consciousness but penetrates deeply into the level of activity, stimulating various instrumental and semantic changes in corresponding social fields.

The **relevance** of our article is due to the peak growth in social demand for the development of open educational platforms as tools for the individualization and personalization of higher education. The market-based nature of this demand generates a **problem** of contradiction between individualization and personalization, which, unfortunately, are often articulated in official discourse solely in an apologetic key. The contradiction manifests itself in the conflict between market-driven applications of advertising and marketing templates and the meaning of individualization and personalization; this meaning also clashes with the inevitable template-based formalization of the educational process inherent in the late-capitalist system of higher education. The **purpose** of our article is to characterize possible ways of resolving this contradiction within the framework of the classical university model.

Higher education is initially oriented to some extent towards individualized educational and professional trajectories. Ukrainian classical research universities try to build their educational models equidistant from mass higher education (“education as a forge of personnel”) of industrial society and market higher education (“sale of educational services”) of late capitalist society. The example of V.N. Karazin Kharkiv National University shows that intra-university stable ideas about the university mission play a special role in setting the goals of a classical univer-

sity: to satisfy the strategic needs of society in the interdependent development of scientific research and a modern personality. The combination of a mandatory educational framework with the possibilities of its individual interpretation, personal construction of one's educational trajectory is a university version of the strategy for transforming society. From our point of view, this is where the possibility of overcoming the inconsistency of the tendency of individualization and personalization of the educational trajectory lies. One of the tools for overcoming this problem is the elective component of university programs: in our case, this includes not only the internally chosen subjects of each individual faculty, but also interfaculty elective courses.

We are talking about courses open to students from different faculties of the university with the aim of expanding their educational experience beyond their main specialization. Such courses integrate knowledge from several fields of science; students can choose courses based on their own interests, professional needs, or career goals. Interfaculty courses play a significant role in developing interdisciplinarity and critical thinking. Students learn to combine knowledge from different fields, which contributes to a comprehensive understanding of complex problems; acquire additional competencies that are attractive to employers; develop career adaptability; and finally, develop in personal and general social senses.

The world's leading universities – MIT, Harvard, Stanford, Oxford – offer students a wide choice of courses from different faculties. The University of Melbourne is the most active in promoting interdisciplinarity within interfaculty disciplines in its model of the same name, introduced in 2008. However, the example of the Melbourne model is interesting to us not only for the boldness of its decisions, but also for their ambiguity: for example, its provision sharply increases the workload of teachers, and at the same time reduces the depth of students' specialized knowledge. In this, we see an echo of the fundamental contradiction that we updated at the beginning of the article. The conflict between the focus on the demands of the market, consumers (students and employers) and the substantive tasks of personalization is partly a conflict of profane populism and professional exactingness. At V.N. Karazin Kharkiv National University, interfaculty disciplines, introduced in 2017, are already an integral part of the educational process today. Applicants for the first (bachelor's) level of the second and third years choose one interfaculty elective discipline per semester. The volume of such a discipline is three credits (90 hours), and the final assessment is carried out in the form of a test¹. The list of interfaculty courses is updated every semester. The topics of the courses are quite diverse, covering topics from vitaminology to the basics of crypto trading. Under the influence of the pandemic and military isolation, the university switched to using platforms such as

¹ URL: https://karazin.ua/osvita/vibirkovi-distciplini/?utm_source.

Moodle, Zoom and Google Classroom, and also partially (in the first months of the war) introduced an asynchronous learning format, thanks to which students were able to join interfaculty courses regardless of their physical location and time. Some courses integrated interactive elements – video lectures, webinars, online tests and practical assignments in the case format. It was in such conditions that the use of open educational platforms became relevant. Platforms such as Coursera, Khan Academy, edX, FutureLearn, Udemy Prometheus, EdEra, etc. not only create the opportunity to study anywhere and anytime, but also provide a certain degree of personalized approach. Open platforms use artificial intelligence algorithms to adapt content to the level of knowledge of each student, offering them relevant assignments, videos, and interactive exercises. In addition, modern open platforms offer a wide range of courses from different fields that can be integrated into interfaculty disciplines, and at the same time, interfaculty disciplines can use these platforms as a tool for popularizing university education, integrating them with both individual lectures and entire courses.

The *advantages* of open educational platforms include a wide range of courses, flexibility of format (the ability to combine the platform with traditional education), accessibility (many courses are free), and interactivity. Among the disadvantages, we note access barriers that arise in the absence of a stable Internet connection or modern devices; lack of localization – some courses are not adapted to the Ukrainian context; limited interaction with the teacher in massive online courses; risk of loss of motivation – a high level of independence is difficult to achieve for students without self-organization skills; fragmentation of content – sometimes courses are developed without clear integration into the university's educational program. Author's experience of teaching eight interfaculty disciplines – "Election Campaigns: Organization, Marketing, Technology", "Critical Analysis of Modern Society", "Manipulative Technologies in the Modern World", "Things. Power. Violence", "Dissection of Mass Culture: Rage Against the Mass-cult", "Fantasy and Ideology", "Postcolonial Studies" and "Globalization: How to Become a World Boss" – seven years since the introduction of this format at V.N. Karazin Kharkiv National University. With a focus on Ukrainian open educational platforms – Prometheus and EdEra – the most significant aspects of their use in teaching interfaculty disciplines as tools of individualization and personalization include the following:

- Students can assimilate part of the offered material through an alternative transmitter, without the obligatory mediation of the instructor; this additionally diversifies the mode of teaching.

- Opportunities for individual and instructor-independent interpretation of course material expand, encouraging critical reflection on both the content and the instructor's perspectives presented in interfaculty

lectures; in turn, this enhances students' ability to participate meaningfully in discussions.

- The lack of effective supplementary and overview materials is mitigated: interfaculty disciplines are almost always intended for a non-specialist audience, have an introductory and educational character, and are primarily aimed at expanding (and stimulating) individual potential for independent exploration of relevant topics. However, there is a notable lack of teaching aids and textbooks offering interdisciplinary content at a level accessible to non-specialist students. A significant portion of open platform courses are designed precisely for non-specialist, introductory learning, making them especially suitable for mastering interfaculty disciplines.

- Independent student reflection on educational technologies, the learning process, and the entire system of late-capitalist education is encouraged in all its diversity, beyond merely the official formal level. For instance, the use of similar templates and manipulative techniques in open platform courses and formal university courses prompts students to critically evaluate stereotypical explanations that attribute all problems in education solely to the inefficiency of outdated standards and inert university systems.

These effects significantly enhance the personalization of the learning process for students in interfaculty disciplines and promote awareness of constructing individual educational and professional trajectories as a socially responsible behavioral task. It is worth noting that using open educational platforms in teaching interfaculty disciplines also diversifies instructors' experience: based on feedback from students who engage with independently chosen courses, instructors may realize that they were teaching a somewhat different subject than they had intended – of course, if the instructor is capable and willing to reflect on this.

However, it is also necessary to acknowledge the *negative effects* encountered when using open educational platforms in the teaching of interfaculty disciplines.

Firstly, critical evaluation of the quality of platform materials by students may not occur. In such cases, the popularity and trendiness of open platforms may have only a superficial impact, leading students to perceive all platform content as uniformly high-quality – which is far from reality.

Secondly, the use of open educational platforms within interfaculty disciplines may further reduce the already limited volume of educational communication between students and instructors, reinforcing the technocratic attitude toward education as merely a process of "transmitting information packages". This could deepen the alienation and fetishization of education.

Thirdly, students already find it difficult to absorb unusually broad thematic content lacking a clear unifying framework, and the use of open platforms tends to increase this confusion.

Nevertheless, even considering these risks, the integration of open educational platforms into the

teaching of interfaculty courses appears to be an effective tool for reducing the contradictions universities face in responding to market-driven demands for individualization and personalization of educational trajectories. In this regard, we should draw attention not to a fragmentary but a systemic version of the integration we are discussing.

A special type of functional exchange between universities and open educational platforms involves university instructors developing courses entirely “for the platform”. The primary goal of courses created on open platforms is to provide diverse learning opportunities for students engaged in distance education. Of course, integrating interfaculty disciplines into open educational platforms requires careful planning and coordination on the part of both the university and the platform’s support services. The process of joining a platform includes several key steps to ensure effective and high-quality learning.

The first step is needs and capacity analysis: for example, instructors or administrators may conduct surveys among students and colleagues to identify their needs and interests regarding interfaculty disciplines. This approach helps determine which subjects and learning materials are in highest demand and most relevant. Then, existing resources should be assessed to determine which can be used or adapted for interfaculty courses.

An important next step is selecting an appropriate platform. At this stage, instructors must research available platforms and assess their functionality, user interface, support for various formats of learning materials, and integration capabilities with university systems. It is also essential to consider partnership opportunities and support from the platform. For instance, Prometheus offers free opportunities for universities, organizations, and companies to publish and distribute courses.

Within the platform, instructors can independently record and edit video lectures and then freely upload the course to an online platform that offers powerful tools for course configuration, task creation, and forum-based communication with students. This diversity is particularly relevant for interfaculty disciplines, which often require a truly postmodern “patchwork” approach to organizing and presenting material. There is also the possibility of creating courses by commission: in such cases, the platform may take on the full production cycle of a massive open online course (MOOC).

After selecting a platform, learning materials must be developed and adapted. The development of interfaculty courses should include several stages. First, determine course topics that will be interesting and useful for students. Then, detailed course plans should be created, including objectives, methods, and assessment criteria. It is also important to ensure access to necessary resources and tools for implementing the courses. Finally, regular meetings and discussions should be organized for progress monitoring and feedback.

After course development, technical integration with university systems is necessary, including the integration of open educational platforms with university Learning Management Systems (LMS).

It is important to develop skills for using open educational platforms among those with no prior experience. If necessary, training sessions for both instructors and students can be organized, along with guides and video tutorials to facilitate adaptation. Creating a feedback system for promptly addressing technical issues is also advisable, as instructors independently integrating their courses may need to resolve part of the technical aspects on their own. Overall, (post-)monitoring and evaluation serve as crucial tools to assess the effectiveness of the course and identify areas and modules for improvement. Platforms provide monitoring and analytics tools to track student progress. Regular updates and improvements based on collected data and feedback help ensure the course remains effective and relevant over time. Course development is painstaking work but offers significant advantages that contribute to the development of students’ interdisciplinary knowledge and skills.

Conclusion. Open educational platforms have become a powerful tool for the modernization of education in general. Today, they are being integrated into educational programs as a means of ensuring flexibility, accessibility, and individualized learning. In times of global crises, such as the COVID-19 pandemic and the war in Ukraine, these platforms provide a foundation for maintaining educational continuity, even under extremely difficult circumstances. The globalization of education made possible by open platforms allows Ukrainian universities to integrate into the international educational space while preserving the ability to localize educational content.

Open courses can serve as a showcase for the innovation and quality of educational programs, which is especially relevant in the competition for talented students – particularly under conditions of mass youth migration.

Universities can achieve maximum effectiveness if they develop partnerships with platforms not only to adopt external courses but also to create their own. This approach allows instructors to share their expertise with a broader audience while encouraging students to engage in active learning through modern technologies.

It is essential, however, that this process does not result in additional burdens and responsibilities for instructors alone. One must understand that the creation of a course for an open educational platform should not be the sole task of an individual instructor. The instructor should focus on creating the course concept and content but not spend time on technical configuration – the inefficiency of such a holistic approach is well known to instructors at V.N. Karazin Kharkiv National University through their work with Moodle.

Despite the considerable potential of open educational platforms, their use also entails several challenges. Uneven access to technology, lack of digital literacy among some students and instructors, the risk of formalizing the educational process due to automated assessment, and the threat of turning the very format of open platform courses into mere superficial pandering to students' preferences – all these challenges must be anticipated and addressed in advance. Only under such conditions can the use of open educational platforms become a tool for meaningful rather than populist-formal personalization of students' educational trajectories. By maintaining a pragmatically critical approach to the role of open platforms in the learning process, they can become a strategic tool for transforming and improving mod-

ern university education. And interfaculty disciplines appear not only to be a suitable testing ground for refining this strategic tool but also a promising format for fostering in students a "taste" for meaningful and responsible personalization of their educational activity.

BIBLIOGRAPHY:

1. Олійник О.В. Цифровізація вищої освіти України в умовах воєнного стану: ризики та перспективи. *Освіта і управління*. 2023. Т. 26. № 2. С. 22–29.
2. Шевченко С.В. Міждисциплінарність як стратегія розвитку сучасної вищої освіти. *Вища освіта України*. 2021. № 3. С. 98–104.
3. Bates A.W. Teaching in a digital age: Guidelines for designing teaching and learning. Vancouver : Tony Bates Associates Ltd., 2015. 295 p.

СТАН СТАТЕВОЇ САМОСВІДОМОСТІ ПІДЛІТКІВ ПРОМИСЛОВОГО РЕГІОНУ В УМОВАХ ВІЙНИ: ЕМПІРИЧНА ВЕРИФІКАЦІЯ

THE STATE OF SEXUAL CONSCIOUSNESS OF ADOLESCENTS IN AN INDUSTRIAL REGION DURING THE WAR: EMPIRICAL VERIFICATION

Метою даної наукової роботи є з'ясування стану статевої самосвідомості підлітків промислового регіону в умовах воєнного стану. На основі аналітичного опрацювання наукової літератури уточнено зміст, етапи і структуру статевої самосвідомості, визначено соціальних агентів, які впливають на її стан. Уточнено, що формування статевої самосвідомості підлітків проходить у три етапи: перший – формування статевої ідентифікації; другий – формування стереотипу статевої поведінки; третій – формування сексуального потягу, вибір об'єкта потягу, реалізація цього потягу. Обґрунтовані основні структурні компоненти статевої самосвідомості підлітків, а саме: когнітивний, емоційний, поведінковий і ціннісний. Визначено індикатори для їх вимірювання як компонентів, що визначають стан статевої самосвідомості.

Емпіричною базою для досягнення мети стало авторське соціологічне Google-опитування підлітків віком від 14 до 17 років у місті Кривий Ріг (термін проведення: з 15.01.2025 по 05.02.2025, вибірка 530 респондентів, репрезентативна за віком і статтю, похибка не перевищує 3%).

У результаті соціологічного опитування з'ясовано, що статева самосвідомість підлітків промислового регіону (на прикладі м. Кривий Ріг) в умовах війни перебуває на стадії свого формування і характеризується фрагментарністю та неоднорідністю розвитку її компонентів. З'ясовано, що основними соціальними агентами формування статевої самосвідомості підлітків є інтернет, соціальні мережі, однолітки і батьки. Підкреслено, що в умовах війни актуалізується потреба в удосконаленні доступної системи статевого просвітництва, зокрема в закладах освіти, підкріпленої ціннісними орієнтирами, міжособистісною довірою та інституційною підтримкою.

Ключові слова: підлітки, статева самосвідомість, статеві відносини, статево вихо-

вання, когнітивність, емоційність, статева поведінка, цінності, воєнний час.

The purpose of this research is to clarify the state of sexual identity of adolescents in an industrial region under martial law. Based on the analytical study of scientific literature, the content, stages and structure of sexual consciousness are clarified, and social agents that influence its state are identified. It is clarified that the formation of adolescents' sexual identity takes place in three stages: formation of sexual identification; formation of a stereotype of sexual behavior; formation of sexual desire, choice of the object of desire, and realization of this desire. The main structural components of adolescents' sexual self-awareness are substantiated: cognitive, emotional, behavioral and value. Indicators for measuring them as components that determine the state of sexual identity are identified.

The empirical basis was the author's own sociological Google survey of adolescents aged 14 to 17 in the city of Kryvyi Rih (period of conduct: from January 15, 2025 to February 05, 2025, sample of 530 respondents, representative by age and gender, the error does not exceed 3%).

As a result of the sociological survey, it was found that the sexual identity of adolescents in an industrial region (on the example of Kryvyi Rih) in the conditions of war is at the stage of its formation and is characterized by fragmentation and heterogeneity of the development of its components. It has been found that the main social agents of the formation of adolescents' sexual identity are the Internet, social networks, peers and parents. It is emphasized that in the context of war, the need to improve the accessible system of sexuality education, in particular in educational institutions, supported by values, interpersonal trust and institutional support, is becoming more urgent.

Key words: adolescents, sexual identity, sexual relations, sex education, cognitive, emotional, sexual behavior, values, wartime.

УДК 316.64-055.1/2-053.6:355.01
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2025.72.1.5>

Смаглюк О.А.

аспірантка кафедри соціології та масових комунікацій
Криворізький державний педагогічний університет

Лобанова А.С.

д.соціол.н., професор,
професор кафедри соціології та масових комунікацій
Криворізький державний педагогічний університет

Постановка проблеми. Підлітковий вік є вкрай важливим і водночас критичним періодом у формуванні особистості. Саме у цей період формується статева самосвідомість, яка згодом впливає на сексуальні стосунки між юнаками і дівчатами, визначає не лише рівень обізнаності підлітків щодо фізіологічних аспектів статевої поведінки, а й їхні морально-етичні переконання, соціальні установки та поведінкові моделі з особами протилежної статі. У сучасному світі під впливом військових дій, інформаційних технологій, соціальних мереж та зміни сімейних цінностей процес формування статевої культури зазнає значних трансформацій. Це, своєю чергою, ставить перед науковцями завдання вивчення сучасних особливостей статевої культури підлітків, чинників, що вплива-

ють на її розвиток, а також пошуку ефективних методів статевого виховання [2]. І найважливішим етапом статевого виховання підлітків є формування у них свідомого ставлення до свого організму, його дорослішання, розуміння необхідності дотримання статевої культури у взаємовідносинах з особами протилежної статі. Тобто мова йде про статево виховання підлітків, зокрема формування у них достатнього рівня статевої самосвідомості. Однак у середовищі сучасних підлітків поширюються певні деструктивні поведінкові практики, зокрема раннє статево життя, часта зміна партнерів, захворюваність, рання вагітність тощо [7]. Тому актуалізується потреба у з'ясуванні рівня сформованості статевої самосвідомості у підлітків, зокрема промислового регіону.

Ступінь розробленості проблеми. Питання статевого виховання підлітків, формування їх статевої культури та самосвідомості активно досліджуються такими українськими науковцями, як: М.Д. Вовканич, О. А. Голоцван, Н.О. Лещук, Ж.В. Савич, Я. М. Сивохоп, Л.М. Слободченко, З.А. Шкіряк-Нижник, Л.М. Синчук, Н.Я. Жилка, Т.А. Романенко, І.В. Слепакурова та інші. У своїх наукових працях вони торкаються різних аспектів статевого виховання, сексуальної поведінки, сексуальної культури і статевої відносин.

Як зазначають фахівці, термін «статеве виховання» у широкому розумінні означає вплив середовища на психосексуальний розвиток і формування індивіда, а у вузькому – «процес систематичного, свідомо планованого і здійснюваного, орієнтованого на певний кінцевий результат, спрямованого впливу на психічний і фізичний розвиток хлопчика (чоловіка) і дівчинки (жінки) для оптимізації їх особистісного розвитку та діяльності в усіх пов'язаних з відносинами статей сферах життя» [6; 10]. Тобто, статеве виховання, як і виховання взагалі, передбачає наявність у особистості усвідомлюваних цілей у певній сфері її життя, відповідних їм програм і методів, конкретних практик поведінки. А усвідомлені цілі, настанови, життєві орієнтири – це складові сфери свідомості, яка формується у процесі виховання. Формування статевої самосвідомості підлітків, як і статевої культури, є функцією їх статевого виховання. Як підкреслює М.Д. Вовканич, для «підлітків важливим є питання самоусвідомлення своєї сексуальності та в подальшому її актуалізації. Форма актуалізації сексуальності, на жаль, стає невизначеною, імпульсивною, незрілою імітацією дорослої поведінки» [1].

Звісно, що проблема сексуальної самосвідомості, а відтак і статевої поведінки підлітків є вкрай важливою складовою статевої культури і тому потребує більш глибокого дослідження з огляду на зовнішні соціальні обставини, які пов'язані з російсько-українською війною та її руйнівними наслідками.

Отже, **метою даної наукової роботи** є з'ясування стану статевої самосвідомості підлітків промислового регіону в умовах воєнного стану. Для досягнення мети необхідно виконати наступні завдання: 1) уточнити зміст і структуру статевої самосвідомості; 2) визначити індикатори, за допомогою яких доцільно досліджувати стан статевої самосвідомості підлітків; 3) з'ясувати соціальні показники та рівень розвитку стану статевої самосвідомості підлітків промислового регіону в умовах війни на прикладі м.Кривий Ріг.

Емпіричною базою для досягнення мети стало авторське соціологічне Google-опитування підлітків віком від 14 до 17 років у м. Кривий Ріг (термін проведення: з 15.01.2025 по 05.02.2025, вибірка 530 респондентів, репрезентативна за віком і статтю, похибка не перевищує 3%). Опитування проводилося серед учнів 9-11 класів з дозволу

відділів освіти виконкомів районних в місті рад за попереднім погодженням департаменту освіти і науки Криворізької міської ради. Слід зауважити, що у зв'язку з російсько-українською війною Дніпропетровська область стала центром розміщення внутрішньо переміщених осіб, які в пошуках роботи обрали зокрема і Кривий Ріг. Це, в свою чергу, вплинуло на збільшення кількісної складової населення в місті. Станом на 01.01.2025 в закладах загальної середньої освіти міста Кривого Рогу генеральна сукупність учнів 9-11 класів складає близько 12 тис. осіб, загальна кількість внутрішньо переміщених осіб шкільного віку в місті близько 2660 осіб. А тому респондентами даного опитування є не лише юні криворіжці, а й підлітки сусідніх регіонів, які були вимушені переїхати в м.Кривий Ріг і навчаються у гімназіях та ліцеях міста.

Виклад основного матеріалу. У сучасному суспільстві питання формування статевої самосвідомості набувають особливого значення, оскільки вони визначають не лише особисту ідентичність людини, а й впливають на її соціальні взаємодії. Як підкреслює К. Глущенко, статеві самосвідомість як «усвідомлення власної статевої приналежності і статі оточуючих» є першим етапом психосексуального розвитку підлітка, який передуює «становленню статевої поведінки, тобто формуванню стереотипу адекватної статевої ролі, відповідного до психофізіологічних і соматичних ознак дитини, що і визначає «психосексуальну орієнтацію, яка є спрямованістю статевого потягу на представників тієї чи іншої статі»[4].

Статева самосвідомість формується під впливом різних чинників, зокрема біологічних, культурних та соціальних. Її розвиток допомагає людині краще усвідомлювати свою роль у суспільстві, будувати гармонійні стосунки та дотримуватися етичних норм [2]. На думку М.Д. Вовканич, основними факторами, що впливають на формування сексуальної самосвідомості та моделі сексуальної поведінки підлітків, є, *по-перше*, стрімкий розвиток комунікаційних технологій, оскільки підліткам нині доступна надмірна кількість інформації щодо зарубіжних культур, зокрема сексуальної в усіх її проявах і формах, що, зрозуміло, не завжди сприяє формуванню здорової сексуальної поведінки; *по-друге*, внаслідок поступового зниження віку настання статевої зрілості [1].

Отже, *статева самосвідомість* – це усвідомлення людиною власної статевої ідентичності, ролі та поведінки, що формується під впливом біологічних, соціальних і культурних факторів. Вона охоплює знання про статеві відмінності, сексуальну орієнтацію, гендерні ролі та етичні норми, пов'язані з інтимними стосунками. Статева самосвідомість виявляється у гендерній ідентичності. Як зазначає В.Р. Петрів, гендерна ідентичність – це «аспект самосвідомості, який описує переживання людиною себе як представника певної статі. Це одна з базових рис, яка формується в результаті психологічної інтеріоризації і включає засво-

ення особистістю гендерної ролі (поведінка людей в залежності від позицій у суспільстві) та розвиток гендерної самосвідомості» [9]. Можна погодитися з Т.В. Івановою і М.О. Карч, які вважають, що «гендерна ідентичність є багатокомпонентним конструктом, що об'єднує в собі особистісні атрибути і переживання в їх зв'язку із зовнішнім поведінкою і актуальними соціокультурними умовами» [5]. Як справедливо підкреслює Д.Г. Гребінчук, гендерна ідентичність є «релятивно новим поняттям, яке загалом асоціюється з соціальною статтю та гендером, виражаючи сприйняття особистістю своєї статево-рольової поведінки у взаємодіях, професійній активності та інших аспектах життєдіяльності», так як поведінка чоловіків та жінок визначається не лише біологічною статтю та фізіологічними особливостями, але й унікальним сприйняттям себе у контексті гендерних ролей, що формується протягом життя» [3].

Психологи у формуванні статевої самосвідомості підлітка виокремлюються три основні етапи. На першому етапі, який триває від 4 до 6 років, формується статевая ідентифікація, тобто усвідомлення дитиною належності до певної статі: чоловічої чи жіночої. Другий етап (з 6 до 9 років), характеризується формуванням у дітей стереотипу статевої поведінки – публічного вираження статевої ідентичності, що відповідає прийнятим у суспільстві нормативам і забезпечує їм належність до певної статі очима інших людей. Сексуальність підлітків набуває прихованого характеру, а їхній моральний розвиток викликає посилення відчуття сорому щодо неї. Третій етап (від 9 до 17 років) позначається формуванням у підлітків сексуального потягу, вибором об'єкта потягу, реалізацією цього потягу. У формуванні сексуального потягу беруть участь як гормональний фон (ступінь статевої зрілості), гени, інстинкти, так і відповідний рівень психічної та соціальної зрілості (особливо моральної), сексуальне виховання. Цей етап включає три стадії: платонічна стадія – 9-11 років, еротична стадія – 12-14 років і стадія сексуального потягу – 15-17 років [8].

Орієнтуючись на етапи формування статевої самосвідомості, можемо виділити основні її компоненти: (1) когнітивний компонент – усвідомлення дитиною власної статі, знання про статеві ролі, розуміння відмінностей між статями; (2) емоційний компонент – прийняття себе як представника певної статі, комфортність у цій ролі; (3) поведінковий компонент – реальні дії, що відповідають прийнятій статевій ролі; взаємодія з представниками обох статей і (4) ціннісний компонент – уявлення про «ідеальну» статевою роль, моральні й культурні уявлення про стать. Як бачимо, залежність між компонентами статевої самосвідомості є взаємопов'язаною та комплексною. Високий рівень когнітивної обізнаності сприяє гармонійній поведінці та емоційній стабільності, тоді як порушення в одному з аспектів можуть викликати труднощі в соціальній адаптації.

Стан розвитку когнітивного компоненту статевої самосвідомості, вважаємо, можуть схарактеризувати такі індикатори, як: 1) усвідомлення значущості віку та статевого інтересу; 2) інформованість про статеві відносини та доступ до знань про них; 3) знання про правові межі початку статевого життя; 4) запит на освітній компонент щодо статевої культури, виховання та статевої відносин. Для з'ясування того, коли підлітки починають свідомо цікавитися статевими відносинами, їм було задано запитання «Як ви думаєте, з якого віку тема статевої відносин стає для підлітка дуже важливою?» (таблиця 1).

Таблиця 1

Розподіл відповідей на запитання «Як ви думаєте, з якого віку тема статевої відносин стає для підлітка дуже важливою», % (n=530)

Вік	% до кількості опитаних
10-12 років	13,2
13-14 років	28,5
15 років і більше	49,1
Важко відповісти	9,2

Як бачимо, статевая тематика починає хвилювати підлітків з 10-12 років, оскільки практично кожний сьомий опитаний цього віку зазначив це в анкеті. У віці 13-14 років вже майже кожний третій підліток цікавиться статевими відносинами, а з 15 років – вже половина опитаних вважають статевою темою дуже важливою. І як свідчать соціологічні опитування, майже 72% опитаних підлітків мають достатньо інформації щодо статевої відносин (таблиця 2).

Таблиця 2

Розподіл відповідей на запитання «Скажіть, будь ласка, чи вистачає Вам інформації з загальнодоступних джерел щодо статевої відносин?», % (n=530)

Інформованість про статеві відносини та доступ до знань про них	% до кількості опитаних
Так, вистачає	71,9
Скоріше ні, ніж так	10,9
Ні, не вистачає	2,3
Важко відповісти	14,9

Однак хоча більшість підлітків мають доступ до інформації про статеві стосунки і володіють нею, все ж таки кожний третій опитаний стикається з труднощами у пошуку якісної та достовірної інформації. Когнітивний компонент статевої самосвідомості підлітків характеризує і такий індикатор, як знання про правові межі початку статевого життя, для з'ясування рівня розвинутої якого їм було задано таке запитання: «А чи знаєте Ви, з особою якого віку статеві стосунки караються в рамках кримінального законодавства?» (див. таблицю 3).

Таблиця 3

**Розподіл відповідей на запитання
«А чи знаєте Ви, з особою якого віку статеві
стосунки караються в рамках кримінального
законодавства?», % (n=530)**

Вік особи	% до кількості опитаних
З особою, яка не досягла 14-го віку	14,7
З особою, яка не досягла 15-го віку	0,6
З особою, яка не досягла 16-го віку	49,2
З особою, яка не досягла 17-го віку	1,0
З особою, яка не досягла 18-го віку	27,7
Важко відповісти	6,8

Рівень обізнаності щодо вікових обмежень у кримінальному законодавстві є різним. Половина респондентів правильно визначила, що статеві стосунки з особами до 16 років мають кримінальні наслідки. Водночас, третина респондентів помилково вважає, що відповідальність настає лише у випадку, коли статеві відносини відбуваються з неповнолітніми до 18 років. Між тим до 7% опитаних не змогли дати чітку відповідь на поставлене запитання, що свідчить про недостатню їх поінформованість у правовій сфері. І тому логічним є запит у підлітків на освітній компонент щодо статевої культури, виховання та статевих відносин. Більшість респондентів (понад 70%) підтримують розширення інформування учнів про статеве виховання, що свідчить про усвідомлення важливості цієї теми. Водночас кожний п'ятий опитаний вважає, що інформації достатньо, а 8,2% респондентів не змогли визначитися з відповіддю на це запитання.

Отже, аналізуючи емпіричні показники розвитку когнітивного компоненту статевої самосвідомості, можемо констатувати, що підлітки у своїй більшості розуміють важливість вікових обмежень і ризиків раннього початку статевого життя, проте не завжди мають точні знання щодо правових аспектів. Ці дані підкреслюють значимість раннього статевого виховання, зокрема надання підліткам саме достовірної інформації про ризики, відповідальність, безпеку та різноманітні – емоційні та поведінкові аспекти статевих відносин і особливо – про їх наслідки для здоров'я.

Для визначення стану *емоційного компоненту статевої самосвідомості* пропонуємо ввести наступні *індикатори*: 1) сприйняття підлітками активності/ризиків за умов раннього статевого життя; 2) усвідомлення підлітками проблеми сексуального насильства і 3) запит на інституційну підтримку щодо ранніх статевих відносин та їх наслідків. Для з'ясування того, наскільки підлітки адекватно розуміють ризики раннього статевого життя, їм було задано запитання «Чи можете Ви сказати, хто найчастіше виступає ініціатором статевих відносин з підлітком?» (див. таблицю 4).

Таблиця 4

**Розподіл відповідей на запитання
«Чи можете Ви сказати, хто найчастіше
виступає ініціатором статевих відносин
з підлітком?», % (n=530)**

Ініціатор статевих відносин	% до кількості опитаних
Повнолітній партнер (старше 18 років)	23,0
Одноліток	16,2
Сам підліток	11,5
Важко відповісти	49,3

Майже половина респондентів не змогла дати однозначну відповідь, що може свідчити про недостатню обізнаність щодо відомих їм фактів статевих відносин підлітків. Серед тих, хто визначив ініціатора, найбільш поширеним варіантом відповіді є повнолітній партнер – майже чверть опитаних зазначили, що статеві стосунки з неповнолітніми ініціюють особи, які старші 18 років. Майже кожний шостий опитаний вказав, що ініціатива найчастіше йде від однолітків і кожний дев'ятий вказав, що самі підлітки ініціюють статеві стосунки. Зрозуміло, що ризики раннього статевого життя виникають майже у кожного другого підлітка, оскільки важко протистояти старшим за них партнерам. Між тим активність статевих стосунків може бути властива приблизно 27,7% опитаних, які або самі ініціюють ранні статеві відносини (11,5%), або погоджуються на пропозиції своїх однолітків (16,2%). Дотичним до емоційного компонента статевої самосвідомості є такий індикатор, як усвідомлення підлітками проблеми сексуального насильства (див. таблицю 5).

Таблиця 5

**Розподіл відповідей на запитання «Чи відомі
Вам, зі слів однолітків чи друзів, випадки
статевого насильства щодо них?», % (n=530)**

Випадки статевого насильства	% до кількості опитаних
Так, відомі	20,8
Ні, не відомі	72,0
Важко відповісти	7,2

Як свідчать дані опитування, більшість підлітків – 72 % зазначили, що їм *не відомі* випадки статевого насильства серед їхніх однолітків, що може свідчити як про низьку поширеність таких ситуацій у їхньому середовищі, так і про небажання або страх жертв говорити про пережите. Кожен п'ятий підліток чув про подібні випадки, 7,2% респондентів не відповіли на це запитання, що вказує на те, що проблема існує, хоча й не завжди набуває відкритого розголосу. Можемо припустити, що на статистику насильства деякою мірою вплинули військові дії, оскільки частина підлітків з числа внутрішньо переміщених осіб могли бути свідками таких злочинів, перебуваючи на окупованих

територіях. Невипадково серед підлітків для стабілізації їх емоційних переживань щодо ризиків і активності ранніх статевих відносин існує запит на інституційну підтримку щодо ранніх статевих відносин та їх наслідків. Майже половина респондентів підтримує створення спеціальних соціально-психологічних тренінг-центрів, для інформування і розгляду різноманітних життєвих ситуацій щодо статевих відносин у підлітковому середовищі.

Оцінка емоційного компонента статевої самосвідомості підлітків промислового регіону, за результатами опитування, вказує на певний рівень розвитку цього компоненту, але також на значні прогалини в його формуванні. Хоча частина підлітків і розуміє важливість ризиків, пов'язаних з раннім статевим життям, однак вони не мають чіткої уяви про них. Підлітки часто не в змозі точно визначити, хто є ініціатором ранніх статевих стосунків, що вказує на брак глибокого усвідомлення відповідальності та можливих наслідків таких відносин. Більшість підлітків не мають чіткої інформації про випадки сексуального насильства серед своїх однолітків, що може свідчити або про низьку поширеність таких інцидентів, або про небажання обговорювати це питання відкрито.

Поведінковий компонент статевої самосвідомості підлітків, пропонуємо вимірювати за допомогою наступних індикаторів: 1) соціальні уявлення про норми сексуальної поведінки; 2) стан соціального оточення та його ставлення до ранніх статевих відносин. Для з'ясування уявлень підлітків щодо усвідомлення норм сексуальної поведінки, їм було задано запитання:

«З якого віку найчастіше сучасні підлітки починають статеве життя?» (див.таблицю 6).

Таблиця 6

Розподіл відповідей на запитання «На Вашу думку, з якого віку найчастіше сучасні підлітки починають статеве життя?», % (n=530)

Вік вступу в статеві відносини	% до кількості опитаних
З 12-13 років	3,8
З 14-15 років	28,3
З 16–17 років	49,8
Старше 18 років	10,6
Важко відповісти	7,5

Результати опитування свідчать, що сучасні підлітки розпочинають статеве життя дуже рано, а саме з 12-13 років. І хоча тільки 3.8% респондентів зазначили про це, але такі випадки є реальністю. Майже кожному третьому опитаному відомі факти статевих стосунків підлітків, віком від 14-15 років, а з 16-17 років майже кожний другий підліток починає статеве життя. Можна стверджувати, що до 18 років майже 82 % опитаних підлітків вже мали і мають статеві відносини. Натомість

тільки один з десяти підлітків вважає, що найчастіше підлітки розпочинають дорослі стосунки після 18 років. Ще одним соціальним показником поведінкового компоненту статевої самосвідомості підлітків, є відповіді на питання «Чи є у Вашому оточенні підлітки, які вже мають статевий досвід?» (таблиця 7).

Таблиця 7

Розподіл відповідей на запитання «Чи є у Вашому оточенні підлітки, які вже мають статевий досвід?», % (n=530)

Соціальне оточення та його статеві практики	% до кількості опитаних
Так, є і доволі багато	14,3
Так, є але зовсім мало	31,9
Ні, таких немає	40,8
Важко відповісти	13,0

Аналіз відповідей свідчить, що статевий досвід у підлітковому середовищі мають майже 46,2% опитаних, натомість 40,8% стверджують про його відсутність. Між тим 13% респондентів не відповіли на це питання, що може вказувати як на відмінності в середовищах спілкування, так і на небажання відкрито обговорювати подібні теми.

Отже, поведінковий компонент статевої самосвідомості підлітків промислового регіону демонструє досить високий рівень сформованості. Ранній початок статевого життя, про який свідчать як уявлення підлітків, так і їхній особистий досвід, свідчить про поширеність відповідних соціальних практик. Майже половина опитаних уже мали статевий досвід, а понад 80% переконані, що до 18 років підлітки вже розпочинають інтимні стосунки. Це вказує на зниження вікових меж сексуального дебюту та толерантне ставлення до ранніх сексуальних стосунків у соціальному середовищі.

І, нарешті, оцінний компонент статевої самосвідомості може бути схарактеризований за допомогою таких індикаторів, як: 1) ставлення до ролі теми про статеве життя в середовищі підлітків; 2) оцінка впливу соціальних агентів на формування статевих уявлень підлітків і 3) власна оцінка норм і безпеки за умов ранніх статевих відносин. Для з'ясування ставлення підлітків до важливості теми статевих відносин їм було задано запитання щодо ступеня її актуальності (див. таблицю 8).

За результатами опитування, більшість респондентів (56,8%) вважають, що тема статевих відносин є важливою, але не головною серед підлітків. Тільки 10,9% вказали, що ця тема є головною в підлітковому середовищі. 23,8% респондентів вважають, що тема зовсім не важлива, а 8,5% мають труднощі з відповіді на це питання. Тому стає зрозумілим, що хоча тема статевих відносин і є важливою серед підлітків, все-таки, вона не є центральною в їхньому житті.

Таблиця 8

**Розподіл відповідей на запитання
«З яким твердженням Ви згодні?», % (n=530)**

Ступінь важливості теми статевих відносин	% до кількості опитаних
Є головною темою у підлітково- вому середовищі	10,9
Є важливою, але не головною темою у підлітковому середо- вищі	56,8
Є зовсім не важливою темою у підлітковому середовищі	23,8
Важко відповісти	8,5

Для розуміння того, хто є провідними агентами формування статевої свідомості підлітків, у ході дослідження було з'ясовано джерела отримання інформації щодо статевих відносин (респонденти могли обрати декілька варіантів відповідей).

Аналіз отриманих даних показує, що найбільш актуальними джерелами інформації про статеві стосунки для підлітків є наступні: 1) інтернет – 64,2% опитаних; 2) соціальні мережі – 53,8%; 3) однолітки – 39,4%; 4) батьки – 34,7%; 5) старші друзі – 16,6 %; художня література – 17,4% і навчальні заклади – 14,5%. Як бачимо, для сучасних підлітків традиційні методи освіти та сімейна комунікація займають менше місце в передачі інформації, порівняно з онлайн-ресурсами та ровесниками.

Для оцінки власної безпеки і уникнення ризиків при статевих відносинах, підліткам було задано запитання щодо найбільш безпечного віку початку статевих відносин (див. таблицю 9).

Таблиця 9

**Розподіл відповідей на запитання «Який, на
Вашу думку, найбільш безпечний вік початку
статевих стосунків?», % (n=530)**

Оцінка підлітками безпечного віку вступу в статеві відносини	% до кількості опитаних
з 12-13 років	3,0
з 14-16 років	4,7
з 17–18 років	45,5
18+ років	46,8

Аналіз результатів показує, що більшість підлітків вважають найбільш безпечним віком для початку статевих стосунків 18 років і старше (46,8%) та 17-18 років (45,5%). Це свідчить про високу обізнаність молоді щодо важливості зрілості та готовності до таких стосунків. Лише невелика частина респондентів підтримує ідею початку статевих відносин у підлітковому віці (3,0% – з 12-13 років і 4,7% – з 14-16 років), що може свідчити про свідоме ставлення до питання безпеки та відповідальності.

На основі отриманих результатів опитування, можемо стверджувати, що *оцінний компонент статевої самосвідомості підлітків* промисло-

вого регіону в умовах війни загалом демонструє помірний рівень сформованості. Хоча більшість респондентів визнають важливість теми статевих стосунків, вона не є центральною для підліткового середовища. Основними джерелами інформації залишаються інтернет та соціальні мережі, тоді як роль батьків і школи є менш значущою, що вказує на зниження впливу традиційних агентів соціалізації. Водночас майже 92% опитаних вважають, що починати статеве життя безпечно після 17 років, що свідчить про усвідомлення ризиків і загальне прагнення до відповідального ставлення до інтимних стосунків.

Висновки. Узагальнюючи результати соціологічного дослідження, можна констатувати, що статева самосвідомість підлітків промислового регіону в умовах війни перебуває на стадії свого формування і характеризується фрагментарністю та неоднорідністю розвитку її компонентів, до яких нами віднесено когнітивний, емоційний, поведінковий і ціннісний. На когнітивному рівні значна частина підлітків демонструють достатній рівень усвідомлення вікових обмежень та ризиків, пов'язаних із раннім статевим життям, однак їм властива недостатність правових знань та системного розуміння відповідальності за інтимні стосунки. Це підкреслює потребу в комплексному, науково обґрунтованому статево-вихованні з акцентом на безпеку, права і психологічну готовність.

Рівень розвитку емоційного компоненту статевої самосвідомості підлітків свідчить про певну амбівалентність їх переживань: з одного боку – більшість з опитаних засвідчили загальне розуміння важливості теми статевих відносин, з іншого – не чітко уявлення про відповідальність, їх ризики та наслідки раннього статевого життя. Виявлена у ході дослідження потреба підлітків у підтримці й додатковій інформації про сексуальну культуру, особливо з боку професійних соціально-психологічних служб, свідчить про запит підлітків на емоційну стабільність і орієнтири у статевій сфері.

Поведінковий компонент статевої свідомості опитаних підлітків демонструє високий рівень активності, що виражається у досить ранньому їх сексуальному дебюті та толерантному ставленні до інтимних стосунків у підлітковому віці. Це свідчить як про вплив соціального середовища, так і про брак ефективного попереджувального впливу з боку родини та інституцій освіти щодо ризиків раннього статевого життя.

Оцінний компонент статевої самосвідомості підлітків, як засвідчили результати дослідження, загалом сформований у них на помірному рівні. Попри визнання важливості теми статевого життя, вона не є пріоритетною для більшості опитаних підлітків. Основними соціальними агентами щодо інформації про статево-культуру у підлітків залишаються інтернет, соціальні мережі і однолітки, що зумовлює потенційні викривлення та поверхневність їх знань щодо статевої культури та статевих відносин. Водночас, схильність значної частини

підлітків відкладати початок статевого життя до повноліття, свідчить про наявність у них критичного мислення та відповідального ставлення до теми.

В умовах війни, коли традиційні механізми соціалізації частково зруйновані або ослаблені, формування статевої самосвідомості підлітків відбувається під впливом нових викликів, серед яких – підвищена тривожність, зростання інформаційної вразливості, дефіцит емоційної підтримки та порушення безпечного соціального середовища. Це актуалізує потребу в проведенні соціологічних досліджень у сфері формування статевої культури і сексуальної поведінки підлітків і молоді та в розбудові доступної системи статевого просвітництва, підкріпленої ціннісними орієнтирами, міжособистісною довірою та інституційною підтримкою.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Вовканич М.Д. Проблеми розвитку сексуальної самосвідомості підлітків у сучасному суспільстві. Науковий вісник Ужгородського національного університету, Вип. 27. С. 25–27. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nvuiured_2013_27_8 (дата звернення: 14.04.2025).
2. Говорун Т.В. Соціалізація статі та сексуальності. Тернопіль : Навчальна книга – Богдан, 2001 (дата звернення: 14.04.2025).
3. Гребінчук Д.Г. Гендерні особливості соціальної взаємодії підлітків: кваліфікаційна робота. Кривий Ріг : КДПУ, 2024. 65 с. URL: <https://elibrary.kdpu.edu.ua/handle/123456789/10338?mode=full> (дата звернення: 14.04.2025).
4. Глущенко К. Особливості формування статево-гендерної ідентичності у дітей з порушеннями психофізичного розвитку. Наукові записки БДТУ, 2021, № 1. С. 99–108. DOI: 10.31494/2412-9208-2021-1-1-99-108. URL: <https://enpuir.npu.edu.ua/handle/123456789/43606> (дата звернення: 14.04.2025).
5. Іванова Т.В., Карч М.О. Гендерна ідентичність як мультіваріативний феномен. Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського, 2020, Т. 31(70), № 4. С. 28–33.
6. Лещук Н. О., Савич Ж. В., Голоцван О. А., Сивохоп, Я. М. Статеве виховання і репродуктивне здоров'я підлітків та молоді: навч. посіб. К., 2014. 136 с.
7. Лобанова А. С., Смаглюк О. А. Раннє статеве життя підлітків як соціальна проблема: правові засади, причини і наслідки. URL: http://apfs.nuoua.od.ua/archive/48_2024/24.pdf (дата звернення: 14.04.2025).
8. Психосоціальний розвиток дітей і підлітків. Основи здоров'язбережної компетентності. URL: <http://multycourse.com.ua/ua/page/16/63> (дата звернення: 14.04.2025).
9. Петрів В. Р. Механізми становлення гендерної ідентичності особистості. У: Траєкторії сталого розвитку українського суспільства: особистість і культура: зб. наук. доп. V міжнар. наук.-практ. конф., м. Маріуполь, 15 листоп. 2019 р. Маріуполь, 2019. Ч. 1. С. 192–195.
10. Слободченко Л. М., Шкіряк-Нижник З. А., Синчук Л. М. та ін. Статеве виховання в сім'ях. Бібліотека сімейного лікаря, 2018, № 6(75). URL: <http://dspace-ipag.com.ua/jspui/handle/123456789/111> (дата звернення: 14.04.2025).

СЕКЦІЯ 3 ЗАГАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ. ІСТОРІЯ ПСИХОЛОГІЇ

МЕТА-ЕГО ЯК ТРАНСЦЕНДЕНТАЛЬНИЙ ЦЕНТР СУБ'ЄКТНОСТІ: МЕТОДИКА ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ВІКОВОЇ ДИНАМІКИ ТА ПРИКЛАД ЇЇ ВИКОРИСТАННЯ

DEEP DIMENSIONS OF SUBJECTIVITY: A COMPREHENSIVE STUDY OF THE DEVELOPMENT OF THE META-EGO IN DIFFERENT AGE GROUPS

У статті представлено комплексне теоретико-емпіричне дослідження мета-его як трансцендентального центру суб'єктності особистості. На основі філософсько-психологічної концепції В.В. Налімова розкрито сутність мета-его як надособистісної структури свідомості, що виступає джерелом смислів та первинним центром самоусвідомлення. Теоретично обґрунтовано роль мета-его у процесах особистісної інтеграції, самотрансценденції та породження екзистенційних смислів. Розроблено та апробовано методику глибинного інтерв'ю для дослідження розвиненості мета-его, що включає оцінку п'яти ключових компонентів: саморефлексію, волюву регуляцію, інтегрованість Я, здатність до самотрансценденції та екзистенційну наповненість. Представлено результати емпіричного дослідження вікової динаміки розвитку мета-его на вибірці 50 осіб трьох вікових груп (18-25, 26-50, 51-75 років). Виявлено загальну тенденцію до переважання нижчого рівня розвитку мета-его (76% досліджуваних) з поступовим зменшенням цього показника від молодшої до старшої вікової групи (від 85.3% до 69.7%). Встановлено якісні відмінності у проявах недостатньої розвиненості мета-его: від неформованості самосвідомості у молодшому віці до ригідності мислення у старшому. Емпірично підтверджено зростання з віком показників самотрансценденції (від 2.9 до 6.8 балів) та екзистенційної наповненості (від 3.1 до 6.5 балів). Виявлено гендерні особливості розвитку мета-его: вищі показники саморефлексії у жінок та волювої регуляції у чоловіків при відносній рівності інших компонентів. На основі отриманих результатів обґрунтовано необхідність диференційованого підходу до розвитку мета-его з урахуванням вікових та гендерних особливостей. Запропоновано напрями психологічного супроводу розвитку мета-его для різних вікових груп з акцентом на специфічних завданнях кожного періоду.

Ключові слова: мета-его, трансцендентальний суб'єкт, суб'єктність, самотрансценденція, екзистенційна наповненість, саморефлексія, волюва регуляція, інтегрованість Я, вікова динаміка, глибинне інтерв'ю, В.В. Налімов.

The article presents a comprehensive theoretical and empirical study of the meta-ego as a transcendental center of the subjectivity of the individual. Based on the philosophical and psychological concept of V.V. Nalimov, the essence of the meta-ego as a suprapersonal structure of consciousness, which acts as a source of meanings and the primary center of self-awareness, is revealed. The role of the meta-ego in the processes of personal integration, self-transcendence and the generation of existential meanings is theoretically substantiated. An in-depth interview method has been developed and tested to study the development of the meta-ego, which includes the assessment of five key components: self-reflection, volitional regulation, integration of the Self, the ability to self-transcendence and existential fulfillment. The results of an empirical study of the age dynamics of the development of the meta-ego on a sample of 100 people of three age groups (18-25, 26-50, 51-75 years old) are presented. A general tendency towards the predominance of a lower level of meta-ego development (76% of the subjects) with a gradual decrease in this indicator from the younger to the older age group (from 85.3% to 69.7%) was revealed. Qualitative differences in the manifestations of insufficient meta-ego development were established: from the lack of self-awareness at a younger age to the rigidity of thinking at an older age. An increase with age in the indicators of self-transcendence (from 2.9 to 6.8 points) and existential fulfillment (from 3.1 to 6.5 points) was empirically confirmed. Gender-specific features of meta-ego development were revealed: higher indicators of self-reflection in women and volitional regulation in men with relative equality of other components. Based on the results obtained, the need for a differentiated approach to the development of meta-ego, taking into account age and gender characteristics, was substantiated. The directions of psychological support for the development of meta-ego for different age groups with an emphasis on the specific tasks of each period are proposed.

Key words: meta-ego, transcendental subject, subjectivity, self-transcendence, existential fulfillment, self-reflection, volitional regulation, integration of the Self, age dynamics, in-depth interview, V.V. Nalimov.

УДК 159.923.2:159.922.6:141.319.8
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2025.72.1.6>

Водолазська О.О.

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

Спаський І.Д.

старший викладач кафедри торгівельного підприємництва, товарознавства та управління бізнесом
Одеський національний технологічний університет;
здобувач другого (магістерського) рівня
ДЗ «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К.Д. Ушинського»

Постановка проблеми. У сучасній психологічній науці актуалізується проблема дослідження глибинних основ суб'єктності особистості, що зумовлено як теоретичними запитами щодо розу-

міння фундаментальних механізмів самодетермінації людського буття, так і практичними потребами у розробці ефективних підходів до розвитку особистісної автономії та автентичності. Осо-

бливої значущості набуває концепт мета-его як інтегративного центру суб'єктності, що виступає джерелом смислопородження та особистісної трансформації. Незважаючи на фундаментальну розробку концепції мета-его у філософсько-психологічній спадщині В.В. Налімова та її евристичний потенціал для розуміння природи людської свідомості, спостерігається дефіцит емпіричних досліджень, які б розкривали закономірності становлення та розвитку мета-его в онтогенезі. Відсутні валідні методики діагностики розвиненості мета-его, що ускладнює вивчення цього феномену в контексті вікової динаміки. Наявний розрив між теоретичними уявленнями про мета-его як трансцендентальний центр суб'єктності та емпіричним вивченням його проявів у реальному життєвому контексті особистості створює методологічну проблему, вирішення якої потребує розробки інтегративного підходу, що поєднує феноменологічний аналіз з емпіричною верифікацією теоретичних конструктів. Особливої уваги потребує питання вікової динаміки розвитку мета-его, оскільки розуміння закономірностей його становлення в різні періоди життя є ключовим для розробки ефективних стратегій психологічного супроводу особистісного розвитку. При цьому важливо враховувати як універсальні тенденції, так і специфічні особливості прояву мета-его в різних вікових групах. Актуальність дослідження також зумовлена сучасними викликами щодо розвитку суб'єктності особистості в умовах інформаційного суспільства, де зростає роль внутрішніх механізмів саморегуляції та смислопородження. Розуміння закономірностей функціонування мета-его може стати основою для розробки нових підходів до психологічної підтримки особистісного зростання та самореалізації.

Таким чином, існує нагальна потреба у комплексному теоретико-емпіричному дослідженні мета-его як трансцендентального центру суб'єктності, що дозволить заповнити наявні прогалини в розумінні цього феномену та створити науково обґрунтовану базу для практичної роботи з розвитку особистісного потенціалу в різних вікових групах.

Аналіз публікацій за темою дослідження. Концепція мета-его, розроблена В.В. Налімовим, представляє собою фундаментальне філософсько-психологічне осмислення глибинної природи людської свідомості та особистості. На основі філософсько-психологічної концепції [8] розкрито сутність мета-его як надособистісної структури свідомості. Спираючись на феноменологічну традицію [6, 10], обґрунтовано роль мета-его як трансцендентального центру суб'єктності. У контексті східної філософської думки [1, 3, 15] розглянуто аспекти трансценденції его та виходу за межі дуальності. Дослідження трансперсональних станів свідомості [5, 11, 12] надають емпіричне підтвердження можливості трансценденції звичайних его-структур. Нейропсихологічні дослідження [2,

9] розкривають матеріальний субстрат процесів інтеграції психічних функцій. Герменевтичний аналіз [4] дозволяє зрозуміти механізми смислопородження на рівні мета-его. Екзистенційний підхід [14] розкриває роль мета-его у процесах самоактуалізації та пошуку автентичності. Дослідження гуманістичної психології [7] створюють теоретичну базу для розуміння природи суб'єктності. Емпіричні дослідження змінених станів свідомості [5, 11] надають важливий матеріал для розуміння механізмів трансформації его-структур. Розробки в області трансперсональної психології [12, 13] створюють методологічну основу для вивчення вищих проявів людської свідомості.

Мета дослідження полягає у теоретичному обґрунтуванні та емпіричній верифікації концепту мета-его як трансцендентального центру суб'єктності через розкриття його структурно-функціональних характеристик та встановлення закономірностей вікової динаміки розвитку в контексті життєвого шляху особистості.

Виклад основного матеріалу. Для емпіричного дослідження розвиненості мета-его доцільно використовувати комплекс методик, що охоплює різні модальності його прояву. Базовим інструментом може слугувати модифікована методика незавершених речень, спрямована на виявлення суб'єктивних патернів самоідентифікації та самоопику. Важливо включити блоки речень, що стосуються досвіду прийняття життєво важливих рішень, подолання критичних ситуацій та реалізації власного потенціалу. Другим важливим компонентом діагностичного комплексу є феноменологічне інтерв'ю, структуроване навколо ключових екзистенційних тем: свобода вибору, відповідальність, автентичність, сенс життя. Особлива увага приділяється наративам про досвід трансцендування звичних меж Я та моменти глибинного самоусвідомлення. Для кількісної оцінки розвиненості мета-его розроблено спеціальну шкалу, що включає наступні виміри: здатність до саморефлексії та метакогнітивного моніторингу; сила та автономність волі; інтегрованість різних аспектів Я; здатність до самотрансценденції; екзистенційна наповненість життя. Кожен вимір оцінюється за 10-бальною шкалою на основі аналізу отриманих якісних даних.

Критеріями високого рівня розвитку мета-его виступають: чітке усвідомлення власного центру суб'єктності; здатність до автономного прийняття рішень та їх послідовної реалізації; інтегрованість різних аспектів досвіду в цілісну Я-концепцію; наявність глибинних екзистенційних смислів; здатність трансцендувати ситуативні обмеження. Аналіз результатів передбачає якісну інтерпретацію індивідуальних випадків з подальшим виділенням типових патернів розвитку мета-его. При цьому враховується культурно-історичний контекст формування особистості та її актуальна життєва ситуація. Особлива увага приділяється моментам трансформації та якісних стрибків у розвитку

суб'єктності. Валідизація методики здійснюється через зіставлення результатів з показниками особистісної зрілості, самоактуалізації та психологічного благополуччя. Важливим аспектом є також лонгітюдне відстеження стабільності виявлених паттернів та їх зв'язку з життєвими досягненнями особистості.

Дослідження має також враховувати можливі захисні механізми та форми спотворення образу Я, що можуть маскувати реальний рівень розвитку мета-его. Тому важливим компонентом є оцінка рівня психологічного захисту та тенденцій до соціально бажаних відповідей. Практичне значення такого дослідження полягає у можливості діагностики рівня особистісної зрілості та готовності до самостійного життєвого вибору. Результати можуть бути використані для розробки індивідуалізованих програм особистісного розвитку та психотерапевтичної допомоги. Перспективним напрямком розвитку методики є створення її комп'ютеризованої версії з використанням методів машинного навчання для аналізу наративів та автоматизованої оцінки рівня розвитку мета-его. Це дозво-

лить істотно розширити можливості її практичного застосування.

Важливо підкреслити, що дослідження розвитку мета-его не може бути зведене до простого психометричного вимірювання, а вимагає глибокого розуміння унікальної траєкторії розвитку кожної особистості. Тому отримані кількісні показники завжди мають інтерпретуватися в контексті цілісного життєвого шляху людини. В таблиці 1 представлена структура діагностичного інструментарію для комплексної діагностики мета-его у його багатовимірній цілісності.

Представлені таблиці демонструють логічно структуровану систему дослідження мета-его. Таблиця 1 окреслює комплексний підхід до діагностики, де кожен метод доповнює інші, створюючи повну картину розвитку мета-его.

Таблиця 2 розкриває п'ятикомпонентну структуру феномену, де кожна шкала має чіткі критерії оцінювання.

Таблиця 3 встановлює чотирирівневу систему оцінки загального розвитку мета-его, яка корелює зі шкалами з Таблиці 2.

Таблиця 1

Структура діагностичного комплексу дослідження мета-его

Компонент методики	Мета	Інструментарій	Форма проведення
Феноменологічне інтерв'ю	Виявлення суб'єктивного досвіду трансцендентності	Напівструктуроване інтерв'ю з фокусом на екзистенційних темах	Індивідуальна бесіда (60-90 хв)
Методика незавершених речень	Дослідження патернів самоідентифікації	Спеціально розроблений набір речень для завершення	Письмова форма (30-40 хв)
Наративний аналіз	Виявлення особливостей інтеграції життєвого досвіду	Аналіз автобіографічних розповідей	Письмова форма або аудіозапис
Шкала розвитку мета-его	Кількісна оцінка рівня розвитку	Експертна оцінка за визначеними критеріями	Заповнення експертом

Таблиця 2

Шкали оцінки розвиненості мета-его

Шкала	Опис	Діапазон оцінки	Критерії низького рівня	Критерії високого рівня
Саморефлексія	Здатність до усвідомлення та аналізу власних психічних процесів	0-10	Низька усвідомленість власних станів	Глибоке розуміння власних процесів
Вольова регуляція	Здатність до самостійного прийняття та реалізації рішень	0-10	Залежність від зовнішніх впливів	Автономність у прийнятті рішень
Інтегрованість Я	Цілісність та узгодженість різних аспектів особистості	0-10	Фрагментарність самосприйняття	Цілісність Я-концепції
Самотрансценденція	Здатність виходити за межі наявного досвіду	0-10	Ригідність меж Я	Гнучкість у розширенні досвіду
Екзистенційна наповненість	Наявність глибоких життєвих смислів	0-10	Відсутність чітких життєвих орієнтирів	Чітка система життєвих смислів

Таблиця 3

Критерії оцінки рівня розвитку мета-его

Рівень	Загальний бал	Характеристики	Типові прояви
Низький	0-25	Недостатня диференціація Я	Залежність від оточення, труднощі самовизначення
Середній	26-35	Формування автономності	Ситуативна самостійність, нестійка самоідентичність
Вище середнього	36-45	Стійка суб'єктність	Здатність до самостійних виборів, чітка самоідентичність
Високий	46-50	Розвинена трансцендентність	Творча самореалізація, глибинне самоусвідомлення

Таблиця 4

Показники валідності дослідження

Показник	Метод оцінки	Критичне значення	Інтерпретація
Внутрішня узгодженість	Альфа Кронбаха	> 0.7	Надійність шкал
Конструктна валідність	Кореляція з показниками особистісної зрілості	> 0.6	Відповідність теоретичному конструкту
Прогностична валідність	Кореляція з життєвими досягненнями	> 0.4	Прогностична цінність
Ретестова надійність	Кореляція між повторними вимірюваннями	> 0.8	Стабільність показників

Таблиця 5

Процедура обробки результатів

Етап	Зміст	Методи	Результат
Первинна обробка	Транскрибування інтерв'ю, кодування відповідей	Контент-аналіз	Масив якісних даних
Кількісна оцінка	Присвоєння балів за шкалами	Експертна оцінка	Профіль розвитку мета-его
Якісний аналіз	Виявлення ключових тем та паттернів	Феноменологічний аналіз	Опис індивідуальних особливостей
Інтеграція даних	Співставлення якісних та кількісних показників	Тріангуляція даних	Цілісна характеристика

Таблиця 4 забезпечує психометричну обґрунтованість методики через визначення ключових показників валідності.

Таблиця 5 описує послідовність обробки даних від кількісного до якісного аналізу.

Таблиці 6-11 представляють емпіричні результати дослідження. Демографічні характеристики вибірки (Таблиця 6) забезпечують контекст для інтерпретації результатів.

Розподіл рівнів розвитку (Таблиця 7) демонструє нормальний розподіл з переважанням середнього рівня.

Середні показники за шкалами (Таблиця 8) виявляють відносну рівномірність розвитку компонентів мета-его.

Гендерні відмінності (Таблиця 9) є статистично значущими лише за шкалою саморефлексії.

Кореляційна матриця (Таблиця 10) показує взаємозв'язок усіх компонентів, особливо з екзистенційною наповненістю.

Якісний аналіз (Таблиця 11) підтверджує кількісні дані та розкриває змістовні характеристики кожного рівня розвитку мета-его.

Проведене дослідження виявило переважання середнього рівня розвитку мета-его у досліджуваній віковій групі, що відображає нормативний характер особистісного становлення в даному періоді. При цьому гендерні відмінності проявилися лише у вищих показниках саморефлексії у жінок, тоді як інші компоненти демонструють відносну гендерну інваріантність. Аналіз компонентної структури мета-его показав найвищий розвиток саморефлексії та найнижчий рівень самотрансценденції, що вказує на необхідність цілеспрямованого розвитку здатності до виходу за межі его-структур. Значущим відкриттям стало виявлення сильних позитивних кореляцій між екзистенційною наповненістю та іншими показниками, що підтверджує її ключову роль в інтеграції особистості. Водночас, лише 8% досліджуваних

Таблиця 6

Загальна характеристика вибірки

Параметр	Значення
Кількість досліджуваних	50 осіб
Вік	19-20 років (M = 19.4, SD = 0.49)
Гендерний розподіл	27 жінок (54%), 23 чоловіка (46%)
Соціальний статус	студенти закладів вищої освіти

Таблиця 7

Розподіл рівнів розвитку мета-его у вибірці

Рівень розвитку	Кількість осіб	Відсоток	Середній бал
Низький (0-25)	12	24%	21.3
Середній (26-35)	23	46%	31.7
Вище середнього (36-45)	11	22%	39.8
Високий (46-50)	4	8%	47.2

Таблиця 8

Середні показники за шкалами (max 10 балів)

Шкала	Середній бал	Стандартне відхилення	Мода	Медіана
Саморефлексія	6.8	1.4	7.0	6.5
Вольова регуляція	5.9	1.8	6.0	5.5
Інтегрованість Я	6.2	1.6	6.0	6.0
Самотрансценденція	5.4	1.9	5.0	5.0
Екзистенційна наповненість	5.7	1.7	5.0	5.5

Таблиця 9

Гендерні відмінності у показниках

Шкала	Середній бал (Ж)	Середній бал (Ч)	t-критерій	p-value
Саморефлексія	7.1	6.4	2.14	0.037
Вольова регуляція	5.7	6.1	-1.45	0.153
Інтегрованість Я	6.3	6.1	0.78	0.439
Самотрансценденція	5.6	5.2	1.23	0.224
Екзистенційна наповненість	5.9	5.5	1.32	0.193

Таблиця 10

Кореляційна матриця показників

Показник	1	2	3	4	5
1. Саморефлексія	1.00				
2. Вольова регуляція	0.45	1.00			
3. Інтегрованість Я	0.58	0.52	1.00		
4. Самотрансценденція	0.49	0.38	0.54	1.00	
5. Екзистенційна наповненість	0.61	0.43	0.59	0.67	1.00

Таблиця 11

Характеристика груп з різними рівнями розвитку

Рівень розвитку	Основні характеристики
Низький (24%)	Зовнішня детермінація поведінки, складнощі з усвідомленням почуттів, фрагментарність самосприйняття, відсутність чітких життєвих цілей, труднощі у прийнятті рішень
Середній (46%)	Ситуативна здатність до саморегуляції, базовий рівень саморефлексії, стійка самоідентичність, загальні життєві орієнтири, часткова залежність від зовнішніх оцінок
Вище середнього (22%)	Розвинена здатність до самоаналізу, автономність у прийнятті рішень, відносна цілісність Я-концепції, здатність до самостійного цілепокладання, наявність особистісних смислів
Високий (8%)	Глибока рефлексивність, стійка автономність, інтегрована Я-концепція, здатність до трансцендування, сформована система життєвих смислів

демонструють високий рівень розвитку мета-его, що може бути пов'язано з віковими особливостями становлення особистості.

На основі отриманих результатів визначено пріоритетні напрями психологічного супроводу: розвиток самотрансценденції, особлива увага до групи ризику з низьким рівнем розвитку мета-его (24%), врахування гендерної специфіки в розвивальній роботі. Особливого значення набуває розвиток екзистенційної наповненості як інтегративного фактору особистісного становлення. Для оцінки ефективності психологічних впливів необхідне впровадження системного моніторингу динаміки розвитку мета-его.

Висновки. Проведене теоретико-емпіричне дослідження мета-его як трансцендентального центру суб'єктності дозволило поглибити розуміння цього феномену та виявити закономірності його вікової динаміки. Теоретичний аналіз філософсько-психологічної спадщини В.В. Налімова розкрив сутність мета-его як надособистісної структури свідомості, що виступає джерелом смислів та забезпечує інтеграцію різних аспектів психічного життя. Концептуалізація мета-его як трансцендентального суб'єкта дозволила виділити його ключові функції: смислопородження, саморегуляцію, інтеграцію досвіду та самотрансценденцію. Розроблена методика глибинного інтерв'ю продемонструвала свою ефективність у дослідженні розвиненості мета-его, дозволивши отримати як кількісні, так і якісні показники його функціонування. Емпіричне дослідження виявило загальну тенденцію до переважання нижчого рівня розвитку мета-его у всіх вікових групах, що вказує на наявність суттєвих резервів особистісного зростання. При цьому спостерігається позитивна вікова динаміка: частка осіб з нижчим рівнем розвитку мета-его зменшується від 85.3% у молодшій групі до 69.7% у старшій.

Встановлено якісні відмінності у проявах недостатньої розвиненості мета-его в різних вікових групах. У молодому віці (18-25) це переважно пов'язано з несформованістю самосвідомості та залежністю від зовнішніх оцінок, у середньому віці (26-50) – з конформністю та страхом змін, у старшому віці (51-75) – з ригідністю мислення та труднощами адаптації до нового досвіду. Виявлено також гендерні особливості розвитку мета-его, що проявляються у вищих показниках саморефлексії у жінок та вольової регуляції у чоловіків.

Особливо значущим є виявлення зростання з віком показників самотрансценденції та екзистенційної наповненості, що свідчить про поступове розширення можливостей особистості виходити за межі безпосереднього досвіду та знаходити глибинні життєві смисли. Цей факт підтверджує

теоретичні положення про мета-его як основу духовного зростання та самореалізації особистості. Результати дослідження мають важливе практичне значення для розробки диференційованих програм психологічного супроводу розвитку особистості. Виявлені закономірності вказують на необхідність врахування вікових та гендерних особливостей у роботі з розвитком мета-его, а також на важливість створення спеціальних умов для активізації процесів самотрансценденції та смислопородження.

Проведене дослідження відкриває нові перспективи для розуміння природи людської суб'єктності та механізмів особистісного зростання. Воно створює теоретико-методологічну базу для подальших досліджень мета-его в контексті різних аспектів психічного життя та розробки ефективних стратегій сприяння особистісному розвитку на різних етапах життєвого шляху.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Abe M. Emptiness Is Suchness / The Buddha Eye. An Anthology of the Kyoto School. New York: Crossroad, 1982. P. 203–207.
2. Bohm D. Wholeness and the Implicate Order. London: Routledge and Kegan Paul, 1980. 224 p.
3. Capra F. The Tao of Physics. Boulder, Colorado: Shambhala, 1975. 330 p.
4. Gadamer H.-G. Truth and Method. New York: Seabury Press, 1975. 550 p.
5. Grof S. Beyond the Brain. Birth, Death and Transcendence in Psychotherapy. Albany: State University of New York Press, 1985. 466 p.
6. Heidegger M. Being and Time. Great Britain: Basil Blackwell, 1983. 589 p.
7. Maslow A.H. Toward a Psychology of Being. New York: D. van Nostrand Company, 1968. 340 p.
8. Nalimov V.V. Realms of the Unconscious: The Enchanted Frontier. Philadelphia: ISI-Press, 1982. 320 p.
9. Pribram K.H. Mind, Brain, and Consciousness: The Organization of Competence and Conduct / The Psychobiology of Consciousness. New York: Plenum Press, 1980. P. 47–63.
10. Sartre J.-P. L'etre et le neant. Essai d'ontologie phenomenologique. Paris: Gallimard, 1943. 724 p.
11. Tart C.T. States of Consciousness. New York: Dutton, 1975. 305 p.
12. Wilber K. The Spectrum of Consciousness. Wheaton: Quest, 1977. 374 p.
13. Welwood J. Meditation and the Unconscious: A New Perspective. The Journal of Transpersonal Psychology, 1977. Vol. 9, No. 1. P. 1–26.
14. Yalom I.D. Existential Psychotherapy. New York: Basic Books, 1980. 524 p.
15. Suzuki T.D. What Is the «I»? / The Buddha Eye. An Anthology of the Kyoto School. New York: Crossroad, 1982. P. 31–46.

БАЙЄСІВСЬКИЙ ПІДХІД ЯК МОДЕЛЬ КОГНІТИВНИХ ПРОЦЕСІВ

THE BAYESIAN APPROACH AS A MODEL OF COGNITIVE PROCESSES

Сучасна когнітивна наука прагне до всебічного розуміння складних і багатограних когнітивних процесів, що лежать в основі нашого сприйняття, навчання, прийняття рішень і здійснення цілеспрямованих дій. Традиційні підходи до моделювання цих функцій, зокрема символізм і конекціонізм, зробили значний внесок у формування теоретичної бази, однак в останні десятиліття саме байєсівський підхід зарекомендував себе як потужна, перспективна і впливова концептуальна основа як у когнітивній науці, так і в галузі машинного навчання та штучного інтелекту.

У межах цієї статті основна увага приділяється аналізу когнітивних процесів з позиції байєсівського висновку. У цьому підході сприйняття трактується як процес, під час якого мозок робить висновки про ймовірні причини сенсорних сигналів. Важливу роль у цьому процесі відіграє увага – вона визначає ступінь довіри до отриманої сенсорної інформації. Таким чином, когнітивні процеси розглядаються як ієрархічний ймовірнісний висновок, що спирається на інтеграцію попередніх знань з новими даними з навколишнього середовища в умовах постійної невизначеності.

Актуальність теми зумовлена тим, що байєсівський підхід забезпечує єдину обчислювальну платформу для пояснення широкого спектра когнітивних явищ: від сприйняття й уваги до навчання, дії та прийняття рішень. Концепції генеративних моделей і передбачувального (предиктивного) кодування, а також принцип мінімізації вільної енергії – ключові складові цього підходу. Байєсівські моделі пропонують інструменти для переосмислення експериментальних парадигм (наприклад, парадигми Познера) й сприяють глибшому розумінню процесів розвитку, причинно-наслідкового мислення та нейронних механізмів прийняття рішень.

Ключові слова: когнітивні процеси, байєсівський підхід, сприйняття, увага, ймовірнісний висновок, генеративні моделі, передбачувальне кодування, когнітивна наука, вільна енергія.

Modern cognitive science strives for a comprehensive understanding of the complex and multifaceted cognitive processes underlying perception, learning, decision-making, and goal-directed behavior. Traditional approaches to modeling these functions—such as symbolism and connectionism—have made significant contributions to the theoretical foundation of the field. However, in recent decades, the Bayesian approach has emerged as a powerful, promising, and influential conceptual framework in both cognitive science and the fields of machine learning and artificial intelligence.

This article focuses on the analysis of cognitive processes through the lens of Bayesian inference. In this framework, perception is understood as a process by which the brain infers the probable causes of sensory signals. Attention plays a crucial role in evaluating the reliability and precision of these signals. Consequently, cognitive processes are interpreted as hierarchical probabilistic inference that integrates prior knowledge with incoming sensory data to adaptively evaluate the state of the environment under uncertainty.

The theoretical relevance of this issue lies in the Bayesian approach's ability to provide a unified computational platform for explaining a wide range of cognitive phenomena—from perception and attention to learning, action, and decision-making. Central to this framework are the concepts of generative models, in which the brain is viewed as a system that integrates sensory input based on internal models of the world, and the principle of free energy minimization as a driving force behind learning and perception. The theory of predictive coding, developed within this approach, offers a concrete neural mechanism for implementing hierarchical probabilistic inference in the brain.

Bayesian models also offer valuable tools for reinterpreting experimental paradigms (e.g., the Posner paradigm) and contribute to a deeper understanding of developmental processes, causal reasoning, and the neural mechanisms of decision-making.

Key words: cognitive processes, Bayesian approach, perception, attention, probabilistic inference, generative models, predictive coding, cognitive science, free energy.

УДК 159.946:612.6.03:159.942
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2025.72.1.7>

Колесник В.В.

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

Вступ. Моделювання когнітивних процесів представляє собою одну з найскладніших і найважливіших задач сучасної психології та нейронауки. Ця проблема знаходиться на перетині багатьох наукових дисциплін і охоплює широкий спектр питань, від фундаментального розуміння природи людського мислення до практичного застосування цих знань у різних сферах.

Складність моделювання когнітивних процесів обумовлена декількома фундаментальними причинами. По-перше, когнітивні процеси мають багаторівневу природу – від молекулярних і клітинних механізмів до системних нейронних взаємодій і далі до психологічних феноменів високого рівня. Побудова моделей, які би пов'язували

всі ці рівні, залишається надзвичайно складним завданням.

По-друге, існує проблема складності та масштабу. Людський мозок містить приблизно 86 мільярдів нейронів з трильйонами синаптичних зв'язків між ними. Ця структурна складність породжує функціональну складність, яку важко відобразити в межах єдиної моделі. Навіть обчислювальні моделі окремих когнітивних функцій часто вимагають значних обчислювальних ресурсів.

По-третє, когнітивні процеси характеризуються динамічністю, пластичністю та контекстуальною залежністю. Мозок постійно змінюється через навчання та досвід, а когнітивні функції проявляються по-різному залежно від контексту. Врахування цієї

динаміки та контекстуальності являє собою серйозний виклик для моделювання.

Важливим аспектом сучасного моделювання є міждисциплінарність. Психологи, нейробіологи, спеціалісти з штучного інтелекту, математики, філософи та лінгвісти працюють разом, щоб створити більш повне розуміння когнітивних процесів. Ця співпраця призводить до виникнення нових інтегративних підходів та більш цілісної картини людського пізнання.

Розвиток нових технологій значно розширює можливості моделювання когнітивних процесів. Методи нейровізуалізації (fMRI, EEG, MEG) дозволяють отримувати дані про мозкову активність під час виконання когнітивних завдань. Оптогенетика та інші методи маніпуляції нейронною активністю дозволяють досліджувати причинно-наслідкові зв'язки в нейронних мережах. Потужні обчислювальні ресурси та нові алгоритми машинного навчання роблять можливим створення більш складних і реалістичних моделей.

Майбутнє моделювання когнітивних процесів пов'язане з розвитком інтегративних підходів, що поєднують сильні сторони різних парадигм. Особливо перспективними є моделі, що враховують ієрархічну організацію мозку, його пластичність та взаємодію з тілом і середовищем. Такі моделі мають потенціал не лише поглибити наше розуміння людського пізнання, але й сприяти розвитку нових підходів у освіті, медицині, штучному інтелекті та інших галузях.

Упродовж історії розвитку психології та когнітивної науки сформувалися різні теоретичні підходи до моделювання когнітивних процесів. Найбільш впливовими серед них тривалий час залишалися символічний та конекціоністський підходи [1], які не лише репрезентують альтернативні концептуальні рамки для пояснення мислення, але й суттєво вплинули на формування дослідницьких парадигм та інтерпретацію емпіричних даних. Обидва підходи відображають різні уявлення про природу пізнання та функціонування розуму.

Символічний підхід ґрунтується на уявленні про когнітивні процеси як маніпуляцію дискретними символами відповідно до формалізованих правил. Він бере початок у роботах Алана Ньюелла та Герберта Саймона (1976), Джеррі Фодора (2000), Ноама Хомського (1995), Джона Андерсона (1998). У цьому контексті розум розглядається як система, подібна до комп'ютера, що оперує явними репрезентаціями та здійснює послідовну обробку інформації.

Символічні моделі ефективно моделюють логічне міркування, мовні процеси та розв'язання задач, забезпечуючи прозорість міркувань і можливість формальної перевірки гіпотез. Утім, вони демонструють обмеження в поясненні таких явищ, як розпізнавання образів, імпліцитне навчання та адаптивна поведінка в умовах невизначеності. Особливе значення має проблема символічного заземлення – питання про те, яким чином абстракт-

ні символи пов'язані з реальними сенсорними вхідними даними.

У межах психології символізм проявляється в таких напрямках:

- дослідження стадій обробки інформації (наприклад, класичні моделі пам'яті);
- моделі робочої пам'яті (зокрема, модель Бедделі та Хітча)
- вивчення стратегій розв'язання задач і прийняття рішень (роботи Канемана і Тверські);
- теорії категоризації на основі ознак або прототипів;
- концепції когнітивного розвитку (Ж. Піаже).

Конекціоністський підхід пропонує альтернативну модель пізнання, де когнітивні процеси виникають як результат взаємодії великої кількості простих елементів, аналогічних нейронам, об'єднаних у нейроноподібні мережі. Цей підхід розвивався у працях Дональда Хебба (1980), Джеймса Маклелланда і Девіда Румельхарта (1986), Джеффрі Хінтона (2006), Пола Смоленського (2006).

Конекціоністські моделі базуються на принципах паралельної розподіленої обробки інформації, що дозволяє ефективно моделювати процеси навчання, узагальнення, категоризації та розпізнавання образів. Водночас, вони стикаються з труднощами при моделюванні логічних операцій, абстрактних понять і структурованих репрезентацій. Крім того, складність інтерпретації внутрішніх станів таких моделей (проблема «чорної скриньки») обмежує їхню пояснювальну силу у психологічному контексті.

Конекціоністський підхід у психології тісно пов'язаний із парадигмою паралельної розподіленої обробки інформації та знаходить своє відображення у низці емпіричних і теоретичних досліджень.

Зокрема, він активно застосовується у таких сферах:

- Сприйняття та розпізнавання образів – експериментальні дані свідчать про те, що процес сприйняття часто здійснюється паралельно та не обов'язково слідує формалізованим правилам, що суперечить символічним моделям.[2]
- Імпліцитне (неусвідомлюване) навчання – конекціоністські моделі ефективно пояснюють засвоєння статистичних закономірностей без явної свідомої участі суб'єкта, що підтверджується результатами психологічних експериментів.[14]
- Теорії асоціативної пам'яті – пам'ять розглядається як динамічна мережа взаємопов'язаних елементів, де знання представлені не у вигляді символів, а як патерни активації з різним ступенем інтенсивності [11].
- Психолінгвістика – конекціоністські моделі використовуються для моделювання засвоєння мови через статистичне навчання, а також для пояснення процесів читання та мовлення.[12]
- Нейропсихологія – функціональні порушення внаслідок ураження мозку інтерпретуються

як зміни в конфігурації або активації нейронних мереж, що відповідає логіці конекціоністського підходу [13].

Символічні моделі показали високу ефективність у моделюванні явного логічного мислення, дедукції та окремих аспектів мовної обробки. Проте вони стикаються з серйозними обмеженнями при поясненні адаптивного навчання, узагальнення нових ситуацій та стійкості до перешкод. Навпаки, конекціоністські моделі виявилися успішними в моделюванні сприйняття, категоризації та імпліцитного навчання, однак мають труднощі при відтворенні систематичності мислення, композиційної семантики та абстрактного міркування.

Таким чином, жоден із підходів у своїй «чистій» формі не спромігся надати вичерпне пояснення повного спектра когнітивних здібностей людини. Все більш очевидним ставала необхідність інтегративного підходу, здатного поєднати переваги обох традицій. Зокрема, було висунуто гіпотезу, що високорівневі символічні операції можуть реалізовуватись на основі низькорівневих розподілених нейронних процесів, що вказує на можливість побудови теоретичного мосту між символічними і конекціоністськими моделями.

В галузі штучного інтелекту також було виявлено, що системи, побудовані виключно на основі символічних правил, виявляють жорсткість та негнучкість, тоді як нейромережеві моделі страждають від труднощів інтерпретованості та недостатньої надійності у навчанні складним абстракціям. Це зумовило зростання інтересу до гібридних моделей, здатних поєднувати прозорість, навчання, узагальнення та гнучкість.[3]

У цьому контексті байєсівський підхід запропонував перспективну інтегративну рамку, розглядаючи пізнання як процес ймовірнісного виводу, який може бути реалізований як на рівні нейронних мереж, так і у вигляді символічних репрезентацій і таким чином дозволяє інтегрувати сильні сторони символізму та конекціонізму в єдину ймовірнісну парадигму. Байєсівські моделі дозволяють формалізувати взаємодію між структурованими апіорними знаннями (символічний компонент) та навчанням на основі досвіду (конекціоністський компонент), забезпечуючи єдину математичну основу для опису широкого спектра когнітивних феноменів.

Акумуляція експериментальних даних у галузі когнітивної науки свідчить про те, що людське мислення виявляє риси як символічного, так і конекціоністського підходів, причому їхня актуальність варіюється залежно від конкретного завдання та контексту.

Сучасні методи дослідження продемонстрували, що люди здатні одночасно демонструвати як систематичну, правилівідповідну поведінку (що відповідає символічній традиції), так і чутливість до статистичних залежностей та ймовірнісних патернів (що є характерним для конекціонізму). Наприклад, у сфері мовлення індивіди застосо-

вують синтаксичні правила, проте водночас залишаються чутливими до статистичних закономірностей мовного середовища. Подібні когнітивні «парадокси» спостерігаються також у процесах сприйняття, категоризації та прийняття рішень.

Досягнення в галузі нейронаук також підтверджують комплементарність двох підходів: мозок функціонує як високопаралельна мережа нейронів, що узгоджується з конекціоністськими моделями, але при цьому демонструє ієрархічну, модульну організацію та здатність до абстрактних обчислень – що наближає його до символічних моделей.[15]

Відкриття в галузях нейропластичності та нейромодуляції показали, що мозок має здатність до функціональної перебудови, формуючи умовно «символічні» системи поверх базової нейронної архітектури. Зокрема, окремі ділянки, такі як префронтальна кора, беруть участь у функціях, що нагадують маніпуляцію символами, тоді як первинна сенсорна кора більше відповідає принципам, закладеним у конекціоністських моделях.[3]

Таким чином, сучасні підходи до вивчення сприйняття дедалі частіше ґрунтуються на ідеях статистичного (ймовірнісного) виводу. У межах цих концепцій сприйняття трактується як процес перевірки гіпотез, у якому мозок формує ймовірнісні припущення щодо причин сенсорних сигналів. Важливу роль у цьому процесі відіграє не лише величина сенсорної похибки (тобто відмінність між очікуваними та реальними даними), але й оцінка точності (precision) наданої інформації.[6]

Одним із ключових чинників, що визначає ефективність перцептивної обробки, є увага. Згідно з низкою теоретичних моделей, увагу можна розглядати як механізм, що зважає сенсорні передбачення відповідно до їхньої передбачуваної точності. Цей підхід узгоджується з емпіричними даними, що свідчать про здатність навіть немовлят використовувати ймовірнісні зв'язки між подіями для формування причинно-наслідкових уявлень – аналогічно до наукового методу побудови моделей на основі спостережень.[7]

У межах цієї моделі передбачається, що точність сенсорної інформації є динамічною змінною, яка залежить від контексту, зовнішніх умов та рівня уваги. Отже, перцептивна система має не лише інтерпретувати вхідні сигнали, а й оцінювати ступінь їхньої надійності в кожному конкретному випадку. Це принципово відрізняє її від традиційних моделей, де точність сенсорного вводу вважається сталою і незмінною.[7]

З методологічної точки зору, така регуляція точності може бути описана за допомогою байєсівського виводу із змінними ваговими коефіцієнтами. У цьому контексті увага виконує функцію механізму, що перерозподіляє когнітивні ресурси на користь найбільш інформативних джерел даних. Такий підхід є аналогічним до статистичного методу зважених найменших квадратів, де

спостереження з вищою точністю мають більший вплив на остаточне рішення.

Процес байєсівського виводу у контексті когнітивних наук передбачає взаємодію між апіорними знаннями (апіорними ймовірностями), що відображають попередні уявлення про світ, та правдоподібністю – оцінкою ймовірності спостережуваних даних за умови різних гіпотез. Байєсівський вивід дозволяє інтегрувати попередній досвід із новою інформацією, формуючи дедалі точніші когнітивні репрезентації. Як зазначає А. Гопник [7], саме цей механізм лежить в основі когнітивного розвитку, забезпечуючи здатність до поступового уточнення моделей світу на основі індивідуального досвіду.

К. Фрістон розглядає розум, застосовуючи підґрунтя байєсівського підходу, як систему, що постійно формулює припущення щодо прихованих причин спостережуваних даних, використовуючи ймовірнісні моделі.

Центральним елементом цього підходу є теорема Байєса, яка визначає механізм оновлення попередніх уявлень (у формі апостеріорної ймовірності) на основі нових емпіричних свідчень.

Математичне формулювання теореми Байєса має такий вигляд:

$$P(A|B) = (P(B|A) * P(A)) / P(B) \text{ де:}$$

$P(A|B)$ – апостеріорна ймовірність, тобто ймовірність гіпотези A за умови спостереження B ;

$P(B|A)$ – ймовірність спостереження B при умові, що гіпотеза A істинна (так звана “правдоподібність”);

$P(A)$ – апіорна ймовірність гіпотези A , тобто початкова ймовірність до врахування нових даних;

$P(B)$ – маргінальна ймовірність спостереження B , тобто загальна ймовірність того, що відбувається B .

Це рівняння описує, як оновлюються наші уявлення про світ на основі нової інформації, і є фундаментом для байєсівського моделювання когнітивних процесів.

У контексті функціонування мозку байєсівський підхід реалізується через низку ключових концептів. Зокрема, мозок інтерпретується як «машина передбачення», що використовує ієрархічні генеративні моделі для постійного зіставлення сенсорних сигналів із низхідними очікуваннями, прагнучи зменшити розбіжність між очікуваним і фактичним (тобто мінімізувати помилку передбачення). Важливу роль у цьому процесі відіграє не лише величина сенсорної похибки (тобто відмінність між очікуваними та реальними даними), але й оцінка точності (precision) наданої інформації.[6]

У рамках цієї моделі увага трактується як механізм формування висновків щодо невизначеності (точності) причин сенсорного вводу і її можна розглядати як механізм, що зважає сенсорні передбачення відповідно до їхньої передбачуваної точності. Цей підхід узгоджується з емпіричними даними, що свідчать про здатність навіть немовлят використовувати ймовірнісні зв'язки між подіями для формування причинно-наслідкових уяв-

лень – аналогічно до наукового методу побудови моделей на основі спостережень. З позиції нейрофізіології це пов'язано з оптимізацією точності ймовірнісних репрезентацій. Більш складні форми когнітивного навчання та узагальнення пояснюються за допомогою ієрархічних байєсівських моделей (hierarchical Bayesian models, HBM), які дозволяють представляти та засвоювати абстрактні уявлення про причинно-наслідкові структури світу.[9]

Таким чином, байєсівський підхід формує єдину математичну основу для розуміння пізнання як процесу розв'язання індуктивних задач, поєднуючи у собі уявлення про когнітивні репрезентації та механізми навчання.

З позицій нейробіології концепція предиктивного кодування припускає наявність двонаправленого інформаційного обміну між різними рівнями кортикальної ієрархії з метою оптимізації ймовірнісних уявлень про навколишнє середовище. У межах таких схем точність сигналу кодується через синаптичну модуляцію – зокрема, через постсинаптичну реактивність нейронів, що відповідають за повідомлення про похибки передбачення. Така модуляція реалізується на нейронному рівні шляхом зміни синаптичної чутливості – зокрема, постсинаптичної реактивності нейронів, що сигналізують про помилки передбачення.

Одним із найбільш ймовірних кандидатів на роль таких механізмів є швидкі синхронізовані взаємодії нейронних популяцій, асоційовані з увагою. Підвищення нейронної синхронізації, особливо у гамма-діапазоні частот, сприяє зростанню популяційної активності, що, у свою чергу, підсилює передачу сенсорного сигналу. Ці процеси знаходять своє відображення як у зростанні локальної гамма-активності, так і у підвищенні сигналів фМРТ, що підтверджується експериментальними дослідженнями, зокрема в рамках парадигм, орієнтованих на вивчення уваги.[4][3]

Додаткову підтримку гіпотезам передиктивного кодування надають дані про роль нейромедіаторів. Зокрема, вивільнення ацетилхоліну у префронтальній корі здатне впливати на часові характеристики виявлення сенсорних підказок, що узгоджується з концепцією модуляції точності як ключового механізму уваги.[3]

У контексті теорії передиктивного кодування, точність сенсорної інформації кодується синаптичним підсиленням у нейронних модулях, відповідальних за перцепцію або за обробку помилок передбачення. Ці модулі передають інформацію до структур, які формують умовні очікування щодо зовнішнього середовища. Оптимізація точності, що реалізується через модуляцію синаптичної активності, функціонально відповідає когнітивному процесу уваги. Як параметри ширшої генеративної моделі, точність регулює нисхідний та латеральний контроль синаптичного підсилення й піддається навчальному оновленню на основі зважених помилок передбачення.

Підвищення локальної точності може розглядатися як нейронний аналог екзогенної уваги, оскільки воно тимчасово і просторово збігається з релевантними сенсорними подіями. Натомість ендогенна увага не демонструє подібного збігу, а є відображенням глобального контексту, обумовленого прихованими причинними факторами.

У межах цієї моделі передбачається, що точність сенсорної інформації є динамічною змінною, яка залежить від контексту, зовнішніх умов та рівня уваги. Отже, перцептивна система має не лише інтерпретувати вхідні сигнали, а й оцінювати ступінь їхньої надійності в кожному конкретному випадку. Це принципово відрізняє її від традиційних моделей, де точність сенсорного вводу вважається сталою і незмінною.[7]

Таким чином, теорія передиктивного (передбачувального) кодування, що базується на принципах байєсівського виводу та принципі мінімізації вільної енергії, пропонує цілісну модель когнітивної обробки, у якій увага розглядається як механізм оптимізації точності сенсорної інформації. Ця теорія узагальнює класичні моделі сприйняття, зокрема парадигму М. Познера, яка вивчає механізми просторової уваги. У цій парадигмі респонденту демонструється фіксаційна точка, після якої подається сигнал-підказка, що вказує на ймовірне місце появи цільового стимулу. Цільовий сигнал може бути валідним, невалідним або нейтральним щодо підказки. Зв'язок між теорією передиктивного кодування та парадигмою Познера можна інтерпретувати через концепцію просторової точності. Локальне підвищення точності відповідає екзогенній увазі, оскільки воно короткочасно й просторово узгоджене з відповідними сенсорними подіями. Натомість ендогенна увага асоціюється з тривалішими й контекстуально опосередкованими змінами параметрів точності, що зумовлені прихованими причинами.

Ключовим елементом передиктивного кодування є ієрархічна структура виводу щодо причин сенсорного вводу. Оцінка точності – інверсія дисперсії ймовірнісного розподілу – відіграє критичну роль у цьому процесі, відображаючи ступінь невизначеності вхідної інформації. Увага в цьому контексті модулює не сам зміст репрезентації, а її точність, тобто надійність.

У межах ієрархічної нейронної архітектури, характерної для передиктивного кодування, нисхідні зв'язки передають передбачення від вищих до нижчих рівнів, тоді як висхідні сигнали повідомляють про помилки цих передбачень – тобто про залишкову сенсорну інформацію, яку не вдалося пояснити поточними гіпотезами. Вага, що надається цим помилкам, варіюється залежно від їх точності та реалізується через синаптичну модуляцію. Імовірно, висхідні сигнали надходять від поверхневих пірамідальних клітин, тоді як нисхідні – від глибоких.

Процес навчання у межах цієї моделі розглядається як адаптація параметрів точності. Ці

параметри визначають станозалежне посилення нисхідних та латеральних зв'язків і оновлюються на основі зважених помилок передбачення. Відтак, навчання й увага є тісно пов'язаними процесами, які спільно забезпечують оптимізацію обробки інформації.[5]

Передиктивне кодування також формалізується через принцип мінімізації вільної енергії, згідно з яким увага функціонує як механізм зниження невизначеності. У цьому контексті вільна енергія трактується як верхня межа несподіванки (surprisal) і, відповідно, як міра логарифмічного свідчення на користь певної генеративної моделі світу.[4]

Таким чином, теорія передиктивного кодування надає нейробіологічно обґрунтовану та формалізовану-обчислювальну основу для інтерпретації уваги як процесу байєсівського виводу. Оптимізація точності сенсорних сигналів у межах ієрархічних моделей світу постає як центральний механізм когнітивної обробки. Подальші дослідження у цьому напрямі спрямовані на деталізацію нейронних і обчислювальних механізмів уваги, а також на розширення застосування цих принципів до ширшого спектра когнітивних функцій.

Теоретичні припущення теорії передиктивного кодування отримали підтвердження у низці експериментальних та комп'ютерних досліджень. Зокрема, парадигма Познера залишається одним з найбільш широко застосовуваних інструментів для дослідження екзогенної та ендогенної уваги. Порівняння часу реакції в різних експериментальних умовах дозволяє кількісно оцінити вплив уваги на перцепцію та поведінкові реакції.

Таким чином, модель передиктивного кодування уваги отримує підтвердження як з теоретичної та обчислювальної перспектив, так і через порівняння з емпіричними даними. Це зміцнює її статус як перспективного концептуального каркасу для подальших досліджень когнітивних функцій та нейронної динаміки.

Розширення теорії передиктивного кодування на сигнали від тіла та інтероцепцію відкриває нові перспективи для розуміння взаємозв'язку уваги і сприйняття тілесних станів. Зокрема, висунуто припущення, що увага до внутрішніх сигналів (інтероцептивна увага) також може регулюватися шляхом оцінки точності сигналів, що надходять від внутрішніх органів – таких як серцевий ритм чи дихання. Це має потенціал для пояснення механізмів, що лежать в основі афективних розладів та практик усвідомленості (mindfulness), де увага до тілесних відчуттів має центральне значення.[3]

Теорія передиктивного кодування, завдяки своїй формально-байєсівській природі, може стати основою для створення нових архітектур штучного інтелекту, зокрема – нейроморфних обчислювальних систем. Реалізація уваги як динамічної модуляції точності дозволить штучним агентам ефективніше діяти в умовах невизначеності та змінного середовища, забезпечуючи гнучке

управління перцептивними ресурсами. Це особливо актуально для задач активного сприйняття, робототехніки та адаптивного керування.

Розуміння того, яким чином порушується модуляція точності в рамках передиктивного кодування, відкриває нові підходи до діагностики та лікування психоневрологічних розладів. Наприклад, у разі СДУГ (синдром дефіциту уваги з гіперактивністю) припускається порушення здатності гнучко модулювати точність сенсорних сигналів, що зумовлює гіперреактивність на зовнішні подразники та труднощі концентрації. Аналогічно, при шизофренії спостерігається дисфункція оцінки достовірності внутрішніх передбачень, що спричиняє появу галюцинацій та маячних інтерпретацій. Дослідження в цьому напрямку можуть не лише поглибити розуміння патогенезу, а й сприяти розробці нових терапевтичних втручань, спрямованих на відновлення збалансованої модуляції точності.[3].

Ще одним важливим напрямом є вивчення того, як увага в рамках передиктивного кодування сприяє процесам навчання. Припускається, що спрямування уваги на найбільш невизначені аспекти сенсорної інформації пришвидшує навчання шляхом фокусування на високозначущих помилках передбачення. Це положення має значну цінність у психології навчання, когнітивній терапії, а також у вивченні критичних періодів розвитку.

Для більш глибокого розуміння механізмів уваги в рамках передиктивного кодування необхідне подальше вдосконалення експериментальних парадигм, чутливих до змін точності. Це можуть бути як поведінкові методи (наприклад, варіації в завданнях на виявлення сигналу або розподілену увагу), так і нейровізуалізаційні підходи – зокрема, високоточна МEG, EEG, фМРТ, а також методи прямої реєстрації нейронної активності. Особливого значення набуває застосування алгоритмів машинного навчання для декодування динаміки нейронного представлення точності у часі.

Висновки. Теорія передиктивного кодування пропонує новий погляд на механізми уваги та сприйняття, розглядаючи їх як процеси оптимізації точності сенсорної інформації через динамічну модуляцію. Відповідно до цієї теорії, увага не є статичною функцією, а виступає як механізм, що адаптується до змін у навколишньому середовищі та змінює точність оцінки сенсорних сигналів на основі їхньої інформативності.

Нейробіологічні основи модуляції точності пов'язані з механізмами синхронізації нейронної активності, зокрема гамма- та альфа-ритмами, що мають ключову роль у процесах уваги. Модуляція точності реалізується через зміни синаптичного посилення в нейронних мережах, відповідальних за обробку сенсорної інформації та помилок передбачень.

Нейродинамічні аспекти теорії передиктивного кодування, зокрема фазова синхронізація та

частотне спряження, відкривають нові шляхи для розуміння, як різні ритми мозку сприяють селективній обробці інформації. Це дозволяє більш глибоко дослідити механізми роботи уваги та її роль у нейродинамічних процесах мозку.

Інтероцепція та увага до внутрішніх тілесних сигналів, таких як серцевий ритм або дихання, розглядаються як частина більш широкої моделі передиктивного кодування, що може сприяти покращенню розуміння афективних розладів та практик усвідомленості. Це відкриває нові можливості для вивчення взаємозв'язку між увагою, тілесними відчуттями та психічним здоров'ям.

Штучний інтелект та нейроморфні системи можуть виграти від застосування принципів передиктивного кодування для створення адаптивних моделей, здатних до ефективної взаємодії з непередбачуваними середовищами. Модуляція точності в цих системах дозволить створювати більш гнучкі та ефективні механізми активного сприйняття.

Психіатрія та нейропсихологія виграють від розуміння порушень у модуляції точності, що лежать в основі розладів, таких як СДУГ і шизофренія. Зрозуміти ці механізми можна через порушення здатності до гнучкої адаптації точності та її вплив на психічний стан, що сприятиме розвитку нових терапевтичних підходів.

Процеси навчання та нейропластичність також можуть бути уточнені через дослідження взаємозв'язку уваги та модифікації точності сенсорної інформації. Теорія передиктивного кодування пропонує нові підходи до розуміння того, як увага може сприяти ефективнішому навчанню через фокусування на помилках передбачення.

Важливість байесівського підходу для розуміння когнітивних процесів є ключовою. Байесівський підхід дозволяє описати процеси сприйняття та прийняття рішень як динамічне оновлення переконань на основі нових даних. Це сприяє розумінню, як мозок постійно коригує свої гіпотези про світ, інтегруючи нову інформацію з попередніми знаннями, що є основою для формування точних та адаптивних когнітивних процесів. Байесівська теорема надає математичну основу для когнітивних моделей, дозволяючи інтегрувати апостеріорні та апіорні знання, а також забезпечує потужний інструмент для дослідження механізмів навчання та уваги.

Емпірична верифікація теорії передиктивного кодування вимагає подальших досліджень, зокрема через розробку нових експериментальних парадигм та застосування методів нейровізуалізації для вимірювання змін точності в реальному часі. Це дозволить не тільки перевірити існуючі гіпотези, а й сприятиме розробці нових моделей для вивчення уваги та сприйняття в контексті передиктивного кодування.

Отже, теорія передиктивного кодування надає значні можливості для інтеграції нейробіологічних, когнітивних та нейродинамічних досліджень, що

відкривають нові шляхи для розуміння процесів уваги, сприйняття, а також розвитку нових технологій та терапевтичних стратегій.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Bechtel W., Abrahamsen A. Connectionism and the mind: Parallel processing, dynamics, and evolution in networks. Oxford : Blackwell Publishers, 2002.
2. Behrmann M., Zemel R.S., Mozer M.C. Object-based attention and occlusion: Evidence from normal participants and a computational model. *Journal of Experimental Psychology: Human Perception and Performance*. 1998. Vol. 24, No. 4. P. 1011–1036.
3. Clark A. Whatever next? Predictive brains, situated agents, and the future of cognitive science. *Behavioral and Brain Sciences*. 2013. Vol. 36, No. 3. P. 181–204. doi:10.1017/S0140525X12000477.
4. Feldman H., Friston K.J. Attention, uncertainty, and free-energy. *Frontiers in Human Neuroscience*. 2010. Vol. 4. Article 215. doi:10.3389/fnhum.2010.00215.
5. Friston K. The free-energy principle: a unified brain theory? *Nature Reviews Neuroscience*. 2010. Vol. 11. P. 127–138. https://doi.org/10.1038/nrn2787.
6. Gershman S.J., Horvitz E.J., Tenenbaum J.B. Computational rationality: A converging paradigm for intelligence in brains, minds, and machines. *Science*. 2015. Vol. 349, No. 6245. P. 273–278. doi:10.1126/science.aac6076.
7. Gopnik A., Wellman H.M. Reconstructing constructivism: causal models, Bayesian learning mechanisms, and the theory theory. *Psychological Bulletin*. 2012. Vol. 138, No. 6. P. 1085–1108. doi:10.1037/a0028044.
8. Geisler W.S., Diehl R.L. A Bayesian approach to the evolution of perceptual and cognitive systems. *Cognitive Science*. 2003. Vol. 27. P. 379–402. https://doi.org/10.1207/s15516709cog2703_3.
9. Knill D.C., Pouget A., Kersten D. The Bayesian brain: the role of uncertainty in neural coding and computation. *Trends in Neurosciences*. 2004. Vol. 27, No. 12. P. 712–719.
10. Körding K.P., Wolpert D.M. Bayesian integration in sensorimotor learning. *Nature*. 2004. Vol. 427, No. 6971. P. 244–247. doi:10.1038/nature02169.
11. McNaughton B.L., Morris R.G. Hippocampal synaptic enhancement and information storage within a distributed memory system. *Trends in Neurosciences*. 1987. Vol. 10, No. 10. P. 408–415.
12. MacWhinney B., Leinbach J. Implementations are not conceptualizations: Revising the verb learning model. *Cognition*. 1991. Vol. 40, No. 1–2. P. 121–157.
13. Patterson K., Seidenberg M.S., McClelland J.L. Connections and disconnections: Acquired dyslexia in a computational model of reading processes. In: Morris R.G.M. (Ed.). *Parallel Distributed Processing: Implications for Psychology and Neurobiology*. Oxford : Oxford University Press, 1989. P. 131–181.
14. Seger C.A. Implicit learning. *Psychological Bulletin*. 1994. Vol. 115, No. 2. P. 163–196.
15. Tenenbaum J.B., Kemp C., Griffiths T.L., Goodman N.D. How to grow a mind: statistics, structure, and abstraction. *Science*. 2011. Vol. 331, No. 6022. P. 1279–1285. doi:10.1126/science.1192788.

СЕКЦІЯ 4 ПСИХОЛОГІЯ ОСОБИСТОСТІ

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ЛІДЕРСТВА В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ: ГЕНДЕРНИЙ АСПЕКТ

PSYCHOLOGICAL FEATURES OF LEADERSHIP DEVELOPMENT IN YOUTH: GENDER ASPECT

Стаття присвячена дослідженню психологічних особливостей формування лідерських якостей у юнацькому віці з урахуванням гендерних відмінностей. Проведено експериментальне дослідження рівня розвитку лідерських якостей у студентської молоді, впроваджено та оцінено ефективність спеціальної психолого-педагогічної програми. З'ясовано, що хоча більшість юнаків мають достатній рівень лідерських якостей, частина з них потребує додаткового розвитку. Представлено результати експериментального дослідження, що засвідчило різний рівень розвитку лідерських якостей серед респондентів. Розроблено та впроваджено психолого-педагогічну програму розвитку лідерських якостей, яка довела свою ефективність у підвищенні лідерського потенціалу молоді. Зазначено, що лідерство формується як результат послідовної, закономірної взаємодії суб'єктів у спеціально організованих умовах. Запропоновані психодіагностичні методики можуть бути використані психологами освітніх установ, а сама програма – впроваджена у практику роботи зі студентською молоддю, зокрема при організації студентського самоврядування. Проведене дослідження підтвердило, що формування лідерських якостей у юнацькому віці є цілеспрямованим і закономірним процесом, який потребує створення спеціальних умов та використання ефективних психолого-педагогічних технологій. Розроблена та впроваджена програма розвитку лідерських якостей сприяє активізації лідерського потенціалу молоді, формуванню навичок самоуправління і керування іншими. Отримані результати засвідчують позитивну динаміку у розвитку лідерських якостей серед студентів, що підтверджує доцільність використання програми в освітньому процесі, зокрема в системі підготовки майбутніх педагогів. Подальше вивчення гендерних особливостей лідерства залишається перспективним напрямом психологічної науки.

Ключові слова: гендерний аспект, лідерство, лідерські якості, самоствердження, самопізнання, юнацький вік.

The article is devoted to the study of the psychological features of the formation of leadership qualities in adolescence, taking into account gender differences. An experimental study of the level of development of leadership qualities in student youth was conducted, and the effectiveness of a special psychological and pedagogical program was implemented and assessed. It was found that although most young men have a sufficient level of leadership qualities, some of them require additional development. The results of an experimental study are presented, which showed different levels of development of leadership qualities among respondents. A psychological and pedagogical program for the development of leadership qualities was developed and implemented, which has proven its effectiveness in increasing the leadership potential of youth. It is noted that leadership is formed as a result of consistent, regular interaction of subjects in specially organized conditions. The proposed psychodiagnostic methods can be used by psychologists of educational institutions, and the program itself is implemented in the practice of working with student youth, in particular in the organization of student self-government. The conducted research confirmed that the formation of leadership qualities in adolescence is a purposeful and natural process that requires the creation of special conditions and the use of effective psychological and pedagogical technologies. The developed and implemented program for the development of leadership qualities contributes to the activation of the leadership potential of youth, the formation of self-management skills and the management of others. The results obtained indicate a positive dynamics in the development of leadership qualities among students, which confirms the feasibility of using the program in the educational process, in particular in the system of training future teachers. Further study of gender characteristics of leadership remains a promising direction of psychological science.

Key words: gender aspect, leadership, leadership qualities, self-affirmation, self-knowledge, adolescence.

УДК 159. 928. 22: 316.46
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2025.72.1.8>

Бурцева О.Г.

к.пед.н., старший викладач кафедри психології
Мелітопольський державний педагогічний університет імені Богдана Хмельницького

Шевченко С.В.

к.психол.н., доцент кафедри психології
Мелітопольський державний педагогічний університет імені Богдана Хмельницького

Скляр О.Є.

викладач-стажист кафедри психології
Мелітопольський державний педагогічний університет імені Богдана Хмельницького

У сучасних соціально-професійних умовах лідерство виступає не лише як інструмент ефективного управління, а й як важлива складова особистісного саморозвитку та соціальної адаптації. Найважливішою якістю сучасного лідера є гнучкість у застосуванні різних стилів керівництва залежно від ситуації, завдань, індивідуальних особливостей команди та власного психотипу. Лідер-

ство не є винятково вродженою характеристикою: воно передбачає наявність певного мінімуму природних задатків, але критично залежить від розвитку індивідуально-психологічних властивостей, що забезпечують успішність діяльності та здатність до навчання. Особливо значущим є період юнацтва – час інтенсивного становлення особистості, у тому числі лідерського потенціалу.

Окрему увагу заслуговує вивчення гендерних аспектів лідерства, адже на практиці спостерігаються суттєві відмінності в очікуваннях і стереотипах щодо лідерської поведінки чоловіків і жінок, що нерідко суперечать реальним соціальним запитам. Актуальність дослідження зумовлена потребою у переосмисленні підходів до розвитку лідерських якостей з урахуванням гендерної специфіки та особливостей вікового етапу юності.

Проблеми виховання лідерів, створення умов для розвитку лідерських якостей та формування соціально активної особистості розглядалися у працях таких дослідників, як Д. Алфімов, Т. Прохоренко, К. Садохіна, К. Слесик, В. Татенко, О. Чорна, В. Ягоднікова. Їхні підходи висвітлюють аспекти практичної реалізації завдань виховання лідера в освітньому просторі. Питання влади та лідерства традиційно привертало увагу філософів – від Платона, Н. Макіавеллі, Ф. Ніцше, А. Шопенгауера до М. Фуко, Ж. Лакана, Ю. Габермаса. У соціологічній площині ці явища досліджували М. Вебер, В. Парето, Г. Моска та інші, аналізуючи структури впливу, влади та соціальної ієрархії. Науковий інтерес до лідерства зумовив формування багатьох теоретичних підходів, серед яких виокремлюються: *теорія рис* (Р. Манн, Р. Стогділл), що визначає лідерство як сукупність вроджених характеристик особистості; *поведінковий підхід* (К. Левін, Р. Блейк), що акцентує на стилях управління; *ситуативна теорія* (Ф. Фідлер), яка розглядає лідерську ефективність у контексті конкретної ситуації; *адаптивний підхід* (Т. Мітчел, П. Херсі), що враховує взаємодію між лідером, групою та ситуацією; *концепція харизматичного лідерства* (Дж. Конгер, Р. Хаус, Б. Шамір), яка підкреслює роль емоційного впливу лідера; *модель групової динаміки* (Р. Кричевський) та *інтегративний підхід* (А. Менегетті), які розглядають лідерство як процес взаємодії між особистістю і групою. В гуманістичній психології (А. Маслоу, К. Роджерс) лідерство трактується як потенційна здатність кожної особистості до самореалізації і впливу. Акмеологія ж зосереджується на вивченні умов розкриття лідерського потенціалу та досягнення особистісного і професійного розвитку. Наведені підходи свідчать про багатовимірність проблеми лідерства, її актуальність та важливість як у минулому, так і в сучасному соціально-культурному контексті.

У сучасній психології та соціології лідерство розглядається як процес цілеспрямованого впливу на групу для організації її спільної діяльності та досягнення визначених цілей. Ефективний лідер – це не лише організатор і координатор, а й людина, здатна враховувати потреби, інтереси та емоційний стан членів групи. Він не повинен виходити за межі права і соціально прийнятних норм, аби не викликати залежності від себе через особисті «благодіяння», що суперечать ідеї партнерства та відповідального лідерства. Особливе значення має здатність лідера емпатично відчувати настрої

інших, репрезентувати інтереси групи, реагувати на її запити. Саме тому успіх чи невдача лідера має значний емоційний резонанс у групі: перше викликає гордість і підтримку, друге – розчарування і критику. Відтак лідер повинен усвідомлювати, що настрої групи значною мірою залежить від його особистих дій, ініціатив і результатів діяльності [2].

Загалом лідер – це член колективу, який:

1. Очолює групу, демонструє приклад, організовує виконання завдань і визнається більшістю як неформальний або формальний керівник;
2. Відіграє ключову роль в організації колективної діяльності та регулюванні внутрішньогрупових відносин;
3. Має вплив на окремих членів або всю групу, спрямовуючи їхні зусилля на досягнення спільної мети;
4. Виявляє ініціативу, бере на себе відповідальність за перебіг і результати спільної роботи.

Залежно від масштабів вирішуваних завдань у науковій літературі виокремлюють три основні типи лідерства: політичне лідерство, що реалізується в діяльності державних і громадських діячів; соціальне лідерство, характерне для представників профспілок, наукових, творчих, спортивних спільнот; побутове лідерство, яке проявляється в межах сім'ї, учнівських чи студентських колективів, а також у групах за інтересами [1]

Відносини лідера з групою ґрунтуються на принципах довіри, відповідальності, визнання. Студентський вік є сензитивним періодом для розвитку лідерського потенціалу. Саме в цей час формуються професійні наміри, соціальна активність, відповідальність, вольові якості.

Розвиток лідерських якостей можливий за умов використання інноваційних методів навчання: суб'єктного підходу до взаємодії студентів і викладача; проблемного навчання; демократичного стилю спілкування; групових форм навчання; тренінгів, ігрових методик, методу проєктів.

Особливе місце посідає *тренінг лідерських якостей* – ефективна форма роботи, яка дозволяє учасникам: усвідомити свої сильні та слабкі сторони як лідера; розвивати навички комунікації, самопрезентації, прийняття рішень; формувати вміння управління групою та згуртування колективу. Методичні розробки, зокрема програма тренінгу Алли Мудрик та Христини Шишкіної [2], рекомендуються для використання у вищих навчальних закладах.

Наприклад декілька з них.

Вправа 1. «*Tu i твоє ім'я*». Цілі: – розвинути самостійність, творчий підхід до завдання, лідерські навички в учасників тренінгу; – потренуватися в самооцінці та самопрезентації.

Розмір групи: не важливий.

Ресурси: дошка / фліп-чарт, маркери, папір і ручка для кожного гравця. Тривалість: 15-30 хвилин.

Хід вправи. Покладіть перед собою аркуш паперу і напишіть на ньому по вертикалі ваше

ім'я. Зосередьтеся! У вас є 5 хвилин, щоб написати проти кожної букви якість свого характеру, яку ви в собі знаєте і цінуєте.

Приклад: О – оптимістичність Л – любов до життя Е – енергійність Н – наполегливість А – активна життєва позиція Нехай після завершення індивідуальної роботи учасники представлять отримані результати товаришам по групі, записавши їх на дошці. Завершення: обговорення вправи.

Техніка «Циклон-імпрровізатор». Цілі: – розвинути вміння учасників концентруватися на собі, своїх переживаннях та відчуттях; – розвинути схильність до аналізу і рефлексії; – потренуватися в здатності бути непередбачувальним як в навичці, необхідній для лідера; – розвивати творчий підхід до завдання, лідерські навички в учасників тренінгу.

Розмір групи: не важливий. Ресурси: записи ритмічної, енергійної музики, що створює позитивний емоційний фон.

Тривалість: 5-15 хвилин.

Хід вправи. Закрийте очі і згадайте найбільш чисте, легке повітря, яким ви дихали коли-небудь. Повільний плавний вдих – і легке, чисте повітря наповнює кисті ваших рук, плечі; видих – і воно виходить через руки. Вдих – повітря заповнює ваші ступні, гомілки, стегна, живіт, груди; видих – і воно плавно виходить через ноги. Вдих – повітря заповнює все тіло. Властивості повітря тепер – властивості вашого тіла. Легкість, прозорість, невагомість. І от ви вже набираєте силу вітру ... Уявіть собі, що ви – циклон, що зароджується десь в океані. З кожною хвилиною ви набираєте силу і при цьому з легкістю, граючись, постійно міняєте напрямок і швидкість. Ви то женете високу пінну хвилю до берега, то різко скидаєте швидкість і раптово повертаєте в іншу 15 сторону. Ви не прогнозовані, тому що вам цікава імпрровізація, і ви самі не знаєте, що зробити в наступну секунду. Вас захоплює сам процес перевтілень, вам цікаво спостерігати за тим, яке враження ви справляєте на людей. Завершення: обговорення вправи.

Техніка «Досвідчений вовк». Цілі: – розвинути вміння учасників концентруватися на собі, своїх переживаннях та відчуттях; – розвинути схильність до аналізу і рефлексії; – розвиток впевненості, сміливості, самостійності, цілеспрямованості, наполегливості, адекватної агресивності як в навичках, необхідних для лідера; – потренувати вміння ставити мету і досягати її; – розвивати творчий підхід до завдання, лідерські навички в учасників тренінгу.

Розмір групи: не важливий.

Ресурси: записи ритмічної, енергійної музики, що створює позитивний емоційний фон.

Тривалість: 5-15 хвилин.

Хід вправи. Закрийте очі і уявіть, що ви плавно занурюєтеся в сон. Сутінки ... Ви розчиняєтеся в темряві. Але ось далеко-далеко попереду з'явилося світло. Воно стає все яскравішим. Ви

попадаєте в зону світла в безкрайньому дикому степу. Ви озираєтеся по сторонах, подібно до дикого звіра. Ви потужний і досвідчений хижак. Ви – вовк. Ви відчуваєте свої потужні лапи, сильні ікла, гнучке тіло. Ви господар цього степу, ви несетеся швидше вітру і радієте своїй силі. Але раптом ви помічаєте за собою погоню. Вас переслідують три великих, сильних вовка. Сама смерть наступає вам на п'яти. Вам не втекти від погоні. І ви повертаєтеся обличчям до своїх ворогів, ваш відчай переходить в киплячу злість, в лють, ви відчуваєте потужний приплив енергії. Ви накидаєтеся на першого вовка і перегризаєте йому горло. І тут же боретеся з другим вовком. Але самий потужний третій вовк встигає впитися іклами вам в бік. Вас заповнюють гострий біль, злість і відчай. Страх переходить у лють і, зібравши воєдино всі свої сили, ви отримуєте перемогу над вогором. На степ вже спустилася ніч, і місяць уповні заливає все навколо своїм світлом. Ваше тіло і душа поступово наповнюються впевненістю і силою. Ви виявилися сильнішими трьох найсильніших вовків в цій безкрайнього степу! Завершення: обговорення вправи.

Після проведення програми тренінгу нами була проведена повторна діагностика лідерських якостей студентів. Нам необхідно порівняти отримані результати до і після проведення програми (після першого і другого зрізів) і довести її ефективність.

Результати повторної діагностики даних за методикою «Діагностика лідерських здібностей» представлені на рис. 1. Як бачимо з рис. 1, у групі ми можемо відмітити позитивну динаміку: так кількість випробовуваних з низьким рівнем розвитку лідерських якостей знизилася на 6% у дівчат та на 5% у хлопців, а у свою чергу середній рівень збільшився на 11%, і з'явилося 5% студентів, у яких лідерські якості розвинені на високому рівні.

Результати повторної діагностики даних за методикою «Діагностика комунікативних і організаторських схильностей», для комунікативних схильностей, відбиті на рис. 2.

На представленому графіку (рис. 2) видно, що показники помітно покращали, так, наприклад, високий рівень розвитку комунікативних схильностей збільшився на 12%, а середній на 10%. Після проведення психолого-педагогічної програми розвитку лідерських якостей в групі відсутні випробовувані з низьким рівнем розвитку комунікативних схильностей.

Результати діагностики за методикою «Я – Лідер», на прикладі лідерської якості «уміння працювати з групою» відбиті на рис. 3.

Як бачимо з рис. 3, істотні зміни по лідерській якості «уміння працювати з групою» зафіксовані в групі після проведення програми: більш ніж в чотири рази збільшилася кількість випробовуваних з високим рівнем розвитку цієї якості. У групі немає жодного студента, у якого ця лідерська якість була б розвинена на низькому рівні, також в три рази зменшилася кількість випробовуваних

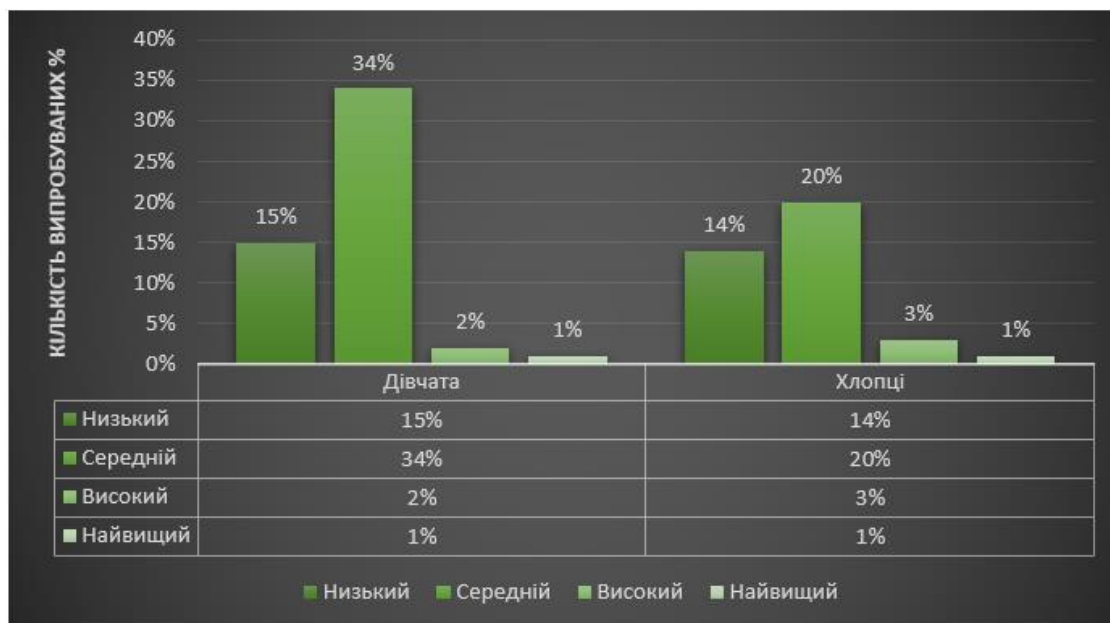


Рис. 1. Результати діагностики за методикою «Діагностика лідерських здібностей» на етапі формувального експерименту (n=36)

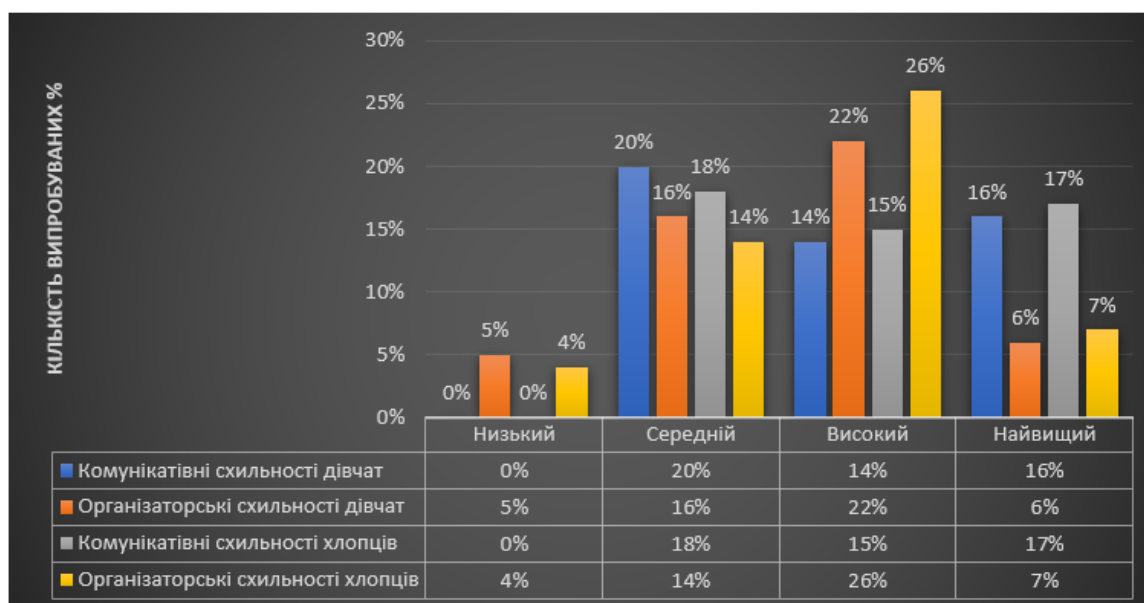


Рис. 2. Результати діагностики за методикою «Діагностика комунікативних і організаторських схильностей» для комунікативних схильностей в групі (n=36) на етапі формувального експерименту

з середнім рівнем розвитку цієї якості. Як правило, серед підлітків лідерство – це суспільний механізм, для життєдіяльності якого потрібні певні задатки і схильності. Суспільство потребує індивідів, які здатні по-новому поглянути на вирішення нагальних проблем, вести за собою. Без підліткового лідерства в групі в даному соціумі ніколи не зможе існувати саме таке суспільство.

Результати проведеного дослідження засвідчили ефективність запропонованої програми розвитку лідерських якостей у юнацькому віці. Виявлено позитивну динаміку: зменшилася кількість студентів із низьким рівнем розвитку лідерських

якостей, збільшилася частка осіб із середнім рівнем, а також з'явилися учасники з високим рівнем розвитку лідерського потенціалу. Програма мала позитивний вплив і на розвиток комунікативних схильностей: частка студентів із високим рівнем розвитку цих якостей зросла на 22%. Після завершення тренінгу в групі не виявлено жодного учасника з дуже низьким або низьким рівнем розвитку комунікативних навичок. Особливо помітні зміни простежуються у показнику «вміння працювати з групою»: кількість студентів із високим рівнем цієї якості зросла більш ніж у чотири рази. Водночас не залишилося учасників із низьким рів-

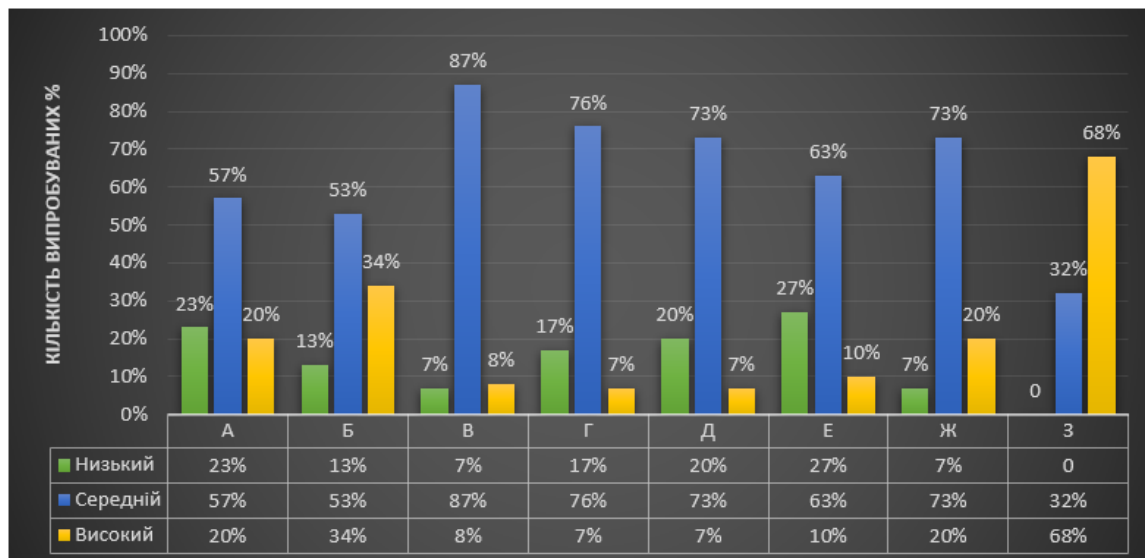


Рис. 3. Результати діагностики за методикою «Я – Лідер» для лідерської якості «уміння працювати з групою» (пояснення: А – уміння управляти собою, Б – усвідомлення мети (знаю, що хочу), В – уміння вирішувати проблеми, Г – наявність творчого підходу, Д – вплив на оточення, Е – знання правил організаторської роботи, Ж – організаторські здібності, З – уміння працювати з групою) (n=36) на етапі формувального експерименту

нем розвитку цієї навички, а кількість студентів із середнім рівнем зменшилася більш ніж утричі. Ці дані підтверджують ефективність та доцільність розробленої програми.

Крім того, результати опитування та психодіагностичних методик дозволили виявити трансформацію уявлень студентської молоді про гендерну специфіку лідерства. Зокрема, традиційно маскулінна модель лідера доповнюється фемінними характеристиками, такими як чуйність, емпатійність, доброзичливість. Таким чином, більшість респондентів схильні до андрогінного образу лідера, що поєднує як маскулінні, так і фемінні риси. Це свідчить про поступове зниження впливу стереотипних уявлень про «чоловіче» та «жіноче» лідерство. У дівчат типи гендерної ідентичності розподілені приблизно порівну, з незначним домінуванням фемінного типу. Юнаки здебільшого мають маскулінний або андрогінний тип ідентичності. Чоловіча частина вибірки, порівняно з жіночою, демонструє вищий рівень стереотипності у поглядах на лідерство, пов'язуючи його з такими рисами, як рішучість, наполегливість, емоційна врівноваженість, сила волі та характеру.

Дослідження показало, що у більшості студентів лідерські якості розвинені на достатньому рівні, однак виявлено й осіб із низьким рівнем. Запропонована програма розвитку лідерських якостей передбачала: розширення уявлень про лідерство; розвиток умінь самоуправління та управління іншими; застосування психодіагностичних методик для оцінки рівня лідерських якостей. Формування лідерських якостей у юнацькому віці –

закономірний і необхідний процес, який потребує створення спеціальних педагогічних умов. Врахування гендерної специфіки у вихованні лідерів сприяє ефективнішому розвитку особистісного та професійного потенціалу молоді. Отже, впровадження психолого-педагогічної програми розвитку лідерських якостей є доцільним і ефективним у практиці роботи педагогічних вищих навчальних закладів. Результати дослідження засвідчують, що у студентської молоді відбувається переосмислення гендерних уявлень про лідерство: вони стають менш полярними, більш гнучкими та соціально адаптивними. Це вказує на формування сучасного гендерного образу лідера, який поєднує в собі риси обох традиційних моделей.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Алфімов Д. В. Виховання лідерських якостей школярів у сучасній загальноосвітній школі. *Духовність особистості: методологія, теорія і практика*. 2010. № 4. С. 3–14.
2. Мудрик А. Б., Шишкіна Х. Ю. Розвиток лідерських якостей: програма тренінгу. Луцьк, 2013. 120 с.
3. Прохоренко Т. Г., Зборовська О. П., Носирева Г. А. Лідерство як форма самоствердження особистості в малій групі. *Вісн. Міжнар. слов'ян. ун-ту. Сер.: Соціологічні науки*. 2008. Т. 11, № 1. С. 8–13.
4. Професійна орієнтація старшокласників: теорія і практика: науково методичний посібник [для вчителів] / За ред. О. В. Мельника. К., 2009. 260 с.
5. Соціально-психологічні моделі гендерної поведінки політичних лідерів очима молоді. *Наукові студії із соціальної та політичної психології*. К., 2006. № 5. С. 123–128.

СТРЕС-АСОЦІЙОВАНІ РОЗЛАДИ У ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ З ПОРАНЕННЯМИ: ПСИХОСОМАТИЧНІ ПРОЯВИ

STRESS-ASSOCIATED DISORDERS IN WOUNDED MILITARY PERSONNEL: PSYCHOSOMATIC MANIFESTATIONS

У статті висвітлено соціально-психологічні наслідки бойового стресу у військовослужбовців з пораненнями та окреслено комплекс його впливу на психічне, соматичне та поведінкове функціонування особистості. На основі результатів дослідження, що включало опитування 40 військовослужбовців, учасників бойових дій, визначено поширеність посттравматичного стресового розладу (ПТСР) і характерні для нього симптоми: нав'язливі спогади, нічні кошмари, тривожність, емоційна нестабільність, фізіологічні розлади (тахікардія, безсоння), а також прояви гіперреактивності на стресові тригери. Особливу увагу приділено психосоматичним проявам: серцево-судинним захворюванням, хронічному болю, функціональним розладам опорно-рухового апарату, які виявляються у значній частині опитаних.

Зазначено, що хронічний стрес спричиняє глибокі зміни особистості: ригідність, замкненість, соціальне відчуження, порушення соціальних зв'язків. Ветерани стикаються з труднощами працевлаштування, зниженням життєвої мотивації та відчуттям маргіналізації. Часто виявляється уникнення соціальних контактів, що ускладнює процес реінтеграції в мирне життя. Встановлено, що лише незначна частина респондентів зверталася за спеціалізованою психологічною допомогою, що свідчить про актуальність проблеми стигматизації та недовіри до системи охорони психічного здоров'я.

У дослідженні обґрунтовано потребу в розробці цілісної стратегії допомоги – від етапу ранньої діагностики до тривалої психологічної підтримки, профілактики залежностей і сприяння соціальній адаптації. Наголошено на важливості мультидисциплінарного підходу, який об'єднує ресурси медицини, психології, соціальної сфери, а також участь місцевих громад та держави. Матеріали мають практичне значення для фахівців у галузі психічного здоров'я, соціальної роботи, реабілітації та формування політики підтримки ветеранів в умовах воєнного та післявоєнного періодів.

Ключові слова: посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), психологічна травма,

реабілітація, стрес-асоційовані розлади, психосоматичні порушення.

The article highlights the socio-psychological consequences of combat stress in wounded military personnel and outlines its complex impact on mental, somatic, and behavioral functioning. Based on the results of a study involving a survey of 40 military personnel, the prevalence of post-traumatic stress disorder (PTSD) and its characteristic symptoms were identified, including intrusive memories, nightmares, anxiety, emotional instability, physiological disturbances (such as tachycardia and insomnia), and heightened reactivity to stress triggers. Particular attention is given to psychosomatic manifestations cardiovascular diseases, chronic pain, and functional disorders of the musculoskeletal system – which were observed in a significant portion of respondents. It is noted that chronic stress leads to profound personality changes: rigidity, social withdrawal, alienation, and disruption of interpersonal connections. Veterans face challenges in employment, decreased life motivation, and feelings of marginalization. Avoidance of social contact is frequently observed, complicating the process of reintegration into civilian life. The study found that only a small percentage of respondents had sought specialized psychological support, indicating the urgent issue of stigmatization and mistrust in the mental healthcare system.

The research substantiates the need to develop a comprehensive support strategy from early diagnosis to long-term psychological care, prevention of substance abuse, and promotion of social reintegration. Emphasis is placed on the importance of a multidisciplinary approach that brings together the resources of medicine, psychology, and social services, along with the involvement of local communities and the state. The findings have practical relevance for professionals in the fields of mental health, social work, rehabilitation, and the development of policies supporting veterans during and after periods of armed conflict.

Key words: post-traumatic stress disorder (PTSD), psychological trauma, rehabilitation, stress-associated disorders, psychosomatic disorders.

УДК 159.923

DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2025.72.1.9>

Власенко О.О.

д.психол.н., доцент,
завідувачка кафедри психології,
філософії та суспільних наук
Таврійський національний університет
імені В. І. Вернадського

Макаров О.М.

аспірант
Таврійський національний університет
імені В. І. Вернадського

Постановка проблеми. Російсько-українська війна, як масштабне джерело безпекових загроз для життя людини та чинник соціальної нестабільності, спричинила глибокі трансформації ціннісних орієнтацій у всіх сферах життєдіяльності населення, зокрема серед осіб, які мають досвід участі у гібридному, а згодом – повномасштабному збройному конфлікті. У військовослужбовців, що здобули поранення, це призвело до загострення екзистенційних проблем, пов'язаних із пошуком сенсу життя, переосмисленням власної ролі у світі та визначенням особистісного і соціального при-

значення. Накопичений у ході бойових дій досвід, включно з інтенсивними стресами, психологічними травмами та посттравматичними розладами, комплексно впливає на всі аспекти повсякденного життя військовослужбовців, що відображається у змінах їхньої поведінки, соціальних зв'язків і життєвих стратегій.

Наслідки війни формують специфічний тип стресової реакції – так званий стрес, зумовлений безпосередньою загрозою життю. Йому притаманна швидка, інтенсивна динаміка перебігу, що веде до істотного виснаження функціональних

резервів організму та має потенціал до формування відстрочених наслідків, які можуть проявлятися через тривалий час після травматичних подій. Психопатологічні ефекти збройних конфліктів і війн сьогодні визнаються однією з найгостріших проблем у сфері медицини, психології та соціальної політики, що перебуває у фокусі уваги світової наукової спільноти. Впродовж понад століття ці явища описувалися під різними термінами, зокрема як «посттравматичні стресові порушення у ветеранів Другої світової війни», «синдром війни в Перській затоці», «в'єтнамський синдром», «афганський синдром», «посттравматичний синдром» та «розлади адаптації» [10, 13, 16].

Аналіз останніх досліджень і публікацій.

Проблема психосоматики та стрес-асоційованих розладів представлена в працях І. Григуса, М. Джеффри, В. Зливкова, Дж. Кіблер, З. Кісарчук, Ф. Колладо, І. Крук., С. Лукомської, Г. Мозгової, Л. Науменко, Л. Наугольник, В. Силвера, Н. Ханецької, О. Федан, О. Червинської, О. Якимчук та ін.

Однак їх дослідження повною мірою не висвітлюють особливості психосоматичних проявів стрес-асоційованих розладів у військовослужбовців з пораненнями.

Метою роботи є дослідження впливу стресу на психологічний стан військовослужбовців з пораненнями за рахунок виявлення психосоматичних проявів та аналізу наявних стрес-асоційованих розладів.

Виклад основного матеріалу. Стрес-асоційовані розлади – це розлади, що пов'язані з наявністю в їх онтогенезі стресу. Встановлення цілеспрямованого впливу стресора є обов'язковим, хоча не достатнім причинним фактором. У нашому дослідженні ми розглядаємо виникнення розладів, що спричинені дією надзвичайної загрози – настання смерті.

Необхідно зазначити, що у відповідності до МКХ-10, всі стрес-асоційовані розлади, які утворилися під впливом стресу (психоемоційного, фізичного) поділяють на:

- реакцію на тяжкий стрес, порушення адаптації;
- гострі та транзиторні психосоматичні розлади;
- розлади поведінки та емоцій, які зазвичай розпочинаються в дитячому та підлітковому віці (у молодшому віці);
- психічні та поведінкові розлади, спричинені вживанням психоактивних речовин.

Фундаментальним біологічним механізмом адаптації є діалектична взаємодія між організмом та зовнішнім середовищем, що забезпечує його стабільність і адаптивність. Цей процес відбувається в межах генетично та фенотипово обумовленої норми реакції, яка визначає можливості пристосування живої системи до змінних умов існування. Сучасна медицина визнає значущість факторів ризику як ключових передумов у розвитку

багатофакторних захворювань, зокрема психічних і соматичних порушень [13, 17]. Стресові чинники відіграють визначальну роль у формуванні невротичних, депресивних і психосоматичних розладів. Особливо важливим у цьому контексті є вплив екстремальних ситуацій, які супроводжуються переживанням сильного страху та тривоги – саме ці емоційні стани часто виступають пусковим механізмом у розвитку посттравматичного стресового розладу (ПТСР) [7, 11]. Учасники бойових дій зазнають тривалого впливу інтенсивних психотравмуючих факторів, які суттєво перевантажують адаптаційні ресурси організму. Це призводить до проявів бойової психічної травми (БПТ) у значної частини військовослужбовців [4, 5]. Одним з найпотужніших психотравмуючих чинників є відчуття безпосередньої загрози життю та фізичному благополуччю. Цей чинник часто поєднується з емоційно насиченим сприйняттям сцен смерті, поранень чи каліцтв інших людей, що залишає глибокий психологічний слід [8].

Під час дослідження проведено опитування 40 військовослужбовців з пораненнями, які проходять реабілітацію в спеціалізованому реабілітаційному центрі. Вікова група від 32 до 54 років. За статтю – всі чоловіки. З них 24 військовослужбовця, що мали активний бойовий досвід та 16 військовослужбовців, що були без нього.

У дослідженні було застосовано комплекс емпіричних методик, що дозволили здійснити кількісну оцінку психоемоційного стану військовослужбовців з пораненнями. Для аналізу специфіки психоемоційних порушень були використані стандартизовані психодіагностичні методики:

- шкала Спілбергера–Ханіна для оцінки ситуативної тривожності (State Anxiety Inventory, SAI);
- шкала Спілбергера–Ханіна для оцінки особистісної тривожності (Trait Anxiety Inventory, TAI);
- шкала депресії Бека (BDI) використовувалась для оцінки рівня депресивних симптомів;
- міссісіпська шкала для оцінки посттравматичних стресових розладів (Mississippi Scale for Combat-Related PTSD) була застосована з метою виявлення рівня посттравматичних реакцій, характерних для військовослужбовців з бойовим досвідом.

Вважається, що ПТСР розвивається у 20-25% людей, що піддалися стресовій дії, але ще зберегли своє фізичне здоров'я; серед поранених поширеність цих порушень – близько 40% [1, с. 4]. Однак, за результатами нашого опитування, 65% респондентів виявили симптоми ПТСР. Серед них, найчастіше відзначалося повторне переживання психотравматичних подій, підвищена тривожність, розлади сну та емоційна нестабільність. У понад 40% учасників було виявлено суттєве уповільнення процесу соціальної адаптації порівняно з тими, хто не має ознак ПТСР. Ці труднощі виявляються у складнощах у відновленні міжособистісних зв'язків, труднощах із працевлаштуванням, зниженні рівня участі в суспільному житті,

а також у загальному погіршенні якості життя після повернення з зони бойових дій.

Близько 30% опитаних зазначили наявність одночасних фізичних захворювань, що поєднувалися з психічними симптомами, зокрема серцево-судинних порушень, хронічного болю або проблем з опорно-руховим апаратом, що підтверджує високий ступінь взаємозалежності між психічним та фізичним здоров'ям ветеранів.

Під час дослідження було також встановлено, що 18 з 40 респондентів демонстрували симптоми гострої реакції на стрес у період безпосереднього перебування в зоні бойових дій. У 9 із них ця реакція мала важкий перебіг, супроводжувалася дезорієнтацією, панічними епізодами та фізіологічними порушеннями. У деяких випадках перехід від гострої стресової реакції до хронічного ПТСР відбувався протягом перших місяців після демобілізації.

Окрему увагу привертає наявність симптомів, пов'язаних із униканням травматичних спогадів – 60% військовослужбовців повідомили про намагання уникати контактів, місць або подій, які нагадують їм про військовий досвід. У 15% випадків спостерігалось формування довготривалого уникнення соціальної взаємодії, що суттєво ускладнює реабілітаційні зусилля.

Отримані результати також підтвердили наявність широкого спектра індивідуальних реакцій на бойовий стрес. Частина респондентів (понад 25%) виявляла ознаки хронічної зміни особистості, що проявлялись у вигляді ригідних, дезадаптивних рис, зниження соціальної активності, недовіри до оточення та емоційного відчуження. Ці симптоми часто ускладнювали процес реінтеграції в мирне життя, формуючи своєрідний «бойовий» тип поведінки, який не відповідає вимогам цивільного середовища.

У 20% опитаних спостерігалися зміни у поведінкових шаблонах, що включали підвищену агресивність, імпульсивність, труднощі з контролем емоцій, уникання соціальних контактів. У деяких випадках це призводило до конфліктів у родинному колі або на роботі. Частина респондентів (12%) повідомила про епізоди гіпервідповідності на тригери – різкі звуки, запахи, певні локації або сцени у фільмах, що асоціювалися з бойовими подіями.

Також зафіксовано випадки, коли військовослужбовці з високим рівнем бойового стресу демонстрували фізіологічні прояви: тахікардію, порушення сну, тремор, епізодичні панічні атаки. У респондентів із тяжким перебігом ПТСР, діагностовано супутні розлади – депресивні стани, тривожні розлади, або залежність від психоактивних речовин (у т.ч. алкоголю).

Психотравмуючі чинники, інтенсивність і непередбачуваність бойових ситуацій, тривале перебування в стані бойової напруги створюють передумови для стійкої дезадаптації.

Ще один важливий висновок, що впливає з аналізу відповідей – це недостатнє звернення

військовослужбовців по спеціалізовану допомогу. Лише 22,5% опитаних, раніше проходили курс психотерапії або зверталися до психіатра. Більшість пояснювали відмову від фахової допомоги недовірою до системи, страхом стигматизації або недостатньою поінформованістю про наявні реабілітаційні програми.

Результати опитування підтверджують загальні закономірності, описані у наукових дослідженнях. Частина респондентів (17,5%) повідомила про прояви симптоматики ПТСР, які виникли не одразу після завершення бойових дій, а через декілька місяців або навіть років. Це свідчить про наявність феномену відтермінованого ПТСР, який часто залишається недіагностованим на ранніх етапах, що значно ускладнює подальше лікування та реабілітацію.

У 25% випадків виявлено ознаки глибокої психічної дезорганізації, що проявлялася у зниженні когнітивних функцій, втомлюваності, проблемах із концентрацією та адаптацією до мирного життя.

Окрім основної симптоматики ПТСР, респонденти часто повідомляли про супутні стани. Зокрема, близько 30% зазначили симптоми депресії, 12,5% – випадки агресивної або аутоагресивної поведінки, а 10% – зловживання алкоголем або іншими психоактивними речовинами. Хронічний біль і порушення сну були присутні у кожного третього з опитаних.

Серед факторів, що підвищували ймовірність розвитку ПТСР, респонденти найчастіше вказували на соціальну ізоляцію (відсутність підтримки з боку сім'ї чи громади), втрату роботи або неможливість реалізації в професійному середовищі. Ці фактори співвідносяться з висновками інших досліджень, які підкреслюють вплив соціального контексту та особистого фону (вік, відсутність соціального капіталу, самотність) на тяжкість перебігу ПТСР.

У респондентів, які мали відчуття визнання з боку суспільства або отримували психологічну допомогу в перші місяці після демобілізації, спостерігався нижчий рівень тривожності та депресивних симптомів.

Також важливо зазначити, що клінічна практика все частіше включає в оцінку психотравматичного стану пацієнтів наявність дитячих травм, зокрема насильства, що накладається на бойову травму та ускладнює перебіг ПТСР.

Для дослідження особливостей психоемоційного стану військовослужбовців була сформована вибірка, яка включала дві групи. До першої (група 1) увійшли військовослужбовці з досвідом участі в бойових діях, тоді як другу групу (група 2) склали військові, які не брали участі в збройному конфлікті. Такий підхід дозволив здійснити порівняльний аналіз впливу бойового досвіду на психоемоційну сферу особистості.

Результати порівняльного аналізу продемонстрували чіткі відмінності у психологічному стані представників обох груп. У військовослужбов-

ців першої групи частіше виявлялися симптоми, характерні для посттравматичного стресового розладу, включно з підвищеною пильністю, емоційним виснаженням, епізодами дезорієнтації та психосоматичними скаргами. Спостерігалася також тенденція до уникання соціальних контактів та зниження рівня довіри до оточення. Натомість у представників другої групи психоемоційні порушення переважно проявлялися в рамках адаптаційних труднощів: внутрішньої тривоги, зниженого настрою, емоційної лабільності. Деякі з них демонстрували ознаки професійного вигорання та зниження мотивації до служби, що може бути пов'язано із загальним психоемоційним навантаженням, навіть за відсутності бойового досвіду.

Такий розподіл симптоматики підкреслює важливість розробки та впровадження диференційованих програм психосоціальної реабілітації, орієнтованих на індивідуальний досвід і ступінь травматизації. Водночас доцільним є врахування не лише факту участі у бойових діях, а й загального психоемоційного фону служби у військових умовах, що може справляти тривалий вплив на психологічне благополуччя особового складу.

Формування специфічної картини «повоєнна патологія», яка охоплює комплекс психічних, соматичних та неврологічних розладів, що мають спільну етіологічну основу, пов'язану з пережитими бойовими стресами, пораненнями, отруєннями або тяжкими інфекціями під час війни [14].

Згідно з МКХ-10, ПТСР включає повторне переживання травми у вигляді нав'язливих спогадів, нічних кошмарів, тривожних станів, а також психоемоційну глухість, втрату інтересу до соціальних контактів і явне уникання ситуацій, що асоціюються з травматичним досвідом. У нашому опитуванні близько 70% респондентів з ознаками ПТСР повідомили про нав'язливі спогади та труднощі із засинанням, а 42% – про уникання певних людей або ситуацій, які асоціювалися з травмуючими подіями.

Окрім основної симптоматики, виявлено також супутні порушення – у 40% випадків спостерігались депресивні симптоми, в 15% – аутоагресивна або гетероагресивна поведінка, а у 10% – зловживання психоактивними речовинами.

Дослідження показують, що психогенні наслідки війни обумовлені не лише самим фактом бойового впливу, а й супутніми соціальними та психологічними змінами: порушенням звичного способу життя, втратою звичних соціальних ролей, зміною життєвих орієнтирів. Ці зміни провокують як гострі, так і хронічні психосоматичні порушення.

Важливо також враховувати, що формування стрес-асоційованих розладів може мати як негайний (гострий), так і відтермінований характер. У деяких випадках симптоми з'являються через тижні або місяці після завершення патогенного впливу, часто під впливом вторинних (на перший погляд незначних) тригерів – зміни в сім'ї, труд-

нощі з працевлаштуванням, соціальна ізоляція тощо.

Формування психічних і психосоматичних розладів залежить від низки взаємопов'язаних чинників: типу отриманої психотравми, наявності тілесних ушкоджень або контузій, генетичної вразливості до стресу та умов післявоєнного існування – зокрема, рівня соціальної підтримки, доступу до медичних послуг, наявності реабілітаційних програм.

Результати дослідження свідчать про те, що військовослужбовці, які брали участь у бойових діях, виявляють різноманітні стрес-асоційовані розлади – від гострих стресових реакцій до тривалих особистісних змін. У нашій вибірці 65% респондентів виявила симптоми, які відповідали критеріям ПТСР, тоді як 12,5% мали ознаки тривожних розладів з тенденцією до затяжного перебігу.

Окрім безпосередніх проявів психотравм, значна частина опитаних повідомила про постійні obsesивно-фобічні переживання, які фокусуються не на власній безпеці, а на безпеці близьких. Відповідно до клінічних описів, це відповідає класичній динаміці розвитку вторинних тривожних станів у структурі хронічного ПТСР.

Висновки. Гострі стресові реакції у військовослужбовців є поширеним і значущим явищем, що вимагає ранньої діагностики та невідкладної допомоги. Посттравматичний стресовий розлад має широкий спектр клінічних форм і тривалий хронічний перебіг, що значно ускладнює соціальну адаптацію та повернення до повноцінного життя. Хронічні зміни особистості після бойових дій можуть бути не менш руйнівними, ніж фізичні поранення, і вимагають не лише терапії, а й тривалої соціальної підтримки.

Проведене дослідження підтверджує тісний зв'язок між рівнем психоемоційного навантаження під час бойових дій та ефективністю подальшої медико-психологічної реабілітації. Стрес, особливо його хронічні та відтерміновані форми, є критичним фактором, що істотно ускладнює як фізичне відновлення, так і соціальну адаптацію постраждалих.

Гостра реакція на стрес, як прояв бойової психічної травми, суттєво впливає на боєздатність підрозділів і потребує негайної стабілізації. Однак, відтерміновані наслідки ПТСР, коморбідні стани й адаптаційні ускладнення, які виникають у постраждалих, впливають на все суспільство та вимагають розробки цілісної національної стратегії з психологічної допомоги і реабілітації на рівні держави. Тому, подальші дослідження цього питання є основою для задоволення потреби у комплексному вирішенні цієї проблеми.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Зликов В.Л., Лукомська С.О., Федан О.В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. Київ : Педагогічна думка, 2016. 219 с.
2. Крук І.М., Григус І.М. Сучасний погляд на психологічну реабілітацію військовослужбовців з пост-

травматичним стресовим розладом. *Реабілітаційні та фізкультурно-рекреаційні аспекти розвитку людини* (Rehabilitation & recreation). 2023. № 15. С. 50–56. URL: <https://doi.org/10.32782/2522-1795.2023.15.6>

3. Лікування та реабілітація комбатантів-миротворців із посттравматичним стресовим розладом. О.Г. Сиропятов, О.К. Напрєєнко, Н.О. Дзєружинська, О.А. Красюк, Г.В. Осьодло, Н.Ю. Петрина, Ю.М. Астапов. *Керівництво для лікарів та психологів*. Київ : УВМА, 2012. 69 с.

4. Науменко Л. Ю. Питання медико-соціальної реабілітації учасників АТО при посттравматичному стресовому розладі. Л. Ю. Науменко, І. С. Борисова, В. М. Березовський. *Актуальні проблеми сучасної медицини*. 2017, № 17, Вип. 4 (1). С. 239–245.

5. Прогностична оцінка потреби у медичній реабілітації військовослужбовців Збройних Сил України на основі даних структури їх бойової травми. А. В. Швець та ін. *Український журнал військової медицини* (Ukrainian journal of military medicine). 2022, Т. 3, № 3. С. 111–119. URL: [https://doi.org/10.46847/ujmm.2022.3\(3\)-110](https://doi.org/10.46847/ujmm.2022.3(3)-110)

6. Ann Marie Nayback. Posttraumatic Stress: A Concept Analysis. *Archives of Psychiatric Nursing*. Vol. 23. 2009. P. 210–221. ISSN 0883-9417. URL: <https://doi.org/10.1016/j.apnu.2008.06.001>

7. Booth-Kewley S., Schmied E.A., Highfill-McRoy R.M. et al. Predictors of psychiatric disorders in combat veterans. *BMC Psychiatry*. 13. 130. 2013. URL: <https://doi.org/10.1186/1471-244X-13-130>

8. Figley Charles R. and William Nash. Combat stress injury: *Theory, research, and management*. Routledge. 2011.

9. Goodwin J. The etiology of combat-related post-traumatic stress disorders. *Post-traumatic stress disorders: A handbook for clinicians* (2nd rev. and exp. ed. P. 1–18). Disabled American Veterans.

10. Haley R.W. Is Gulf War syndrome due to stress? The evidence reexamined. 1997, 146(9). P. 695–705. URL: <https://doi.org/10.1093/oxfordjournals.aje.a009343>

11. Hoge Charles. Once a warrior – Always a warrior: Navigating the transition from combat to home – including combat stress, PTSD and mTBI. *Rowman & Littlefield*. 2010.

12. Jeffrey M., Collado F., Kibler J. et al. Post-traumatic stress impact on health outcomes in Gulf War Illness. *BMC Psychol* 9. 57, 2021. URL: <https://doi.org/10.1186/s40359-021-00561-2>

13. Kramarow E.A. The health of male veterans and nonveterans aged 25-64, United States, 2007-2010. *US Department of Health and Human Services, Centers for Disease Control and Prevention, National Center for Health Statistics*. 2012. №.101. P. 1–8.

14. MacLean M.B., Van Til L., Thompson J.M., Sweet J., Poirier A., Sudom K., Pedlar D.J. Postmilitary adjustment to civilian life: potential risks and protective factors. *Phys Ther*. 2014 Aug. 94(8). 1186–95. URL: <https://doi.org/10.2522/ptj.20120107>

15. Weir E. Veterans and post-traumatic stress disorder. *CMAJ*. 2000 Oct 31.163(9).1187. PMID: 11079072. PMCID: PMC80272.

16. Zhu Z., Zheng Z., Zhang F. et al. Causal associations between risk factors and common diseases inferred from GWAS summary data. *Nat Commun* 9, 224. 2018. URL: <https://doi.org/10.1038/s41467-017-02317-2>

ОСОБЛИВОСТІ ТА СКЛАДОВІ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ФАХІВЦІВ ХАРЧОВОЇ ПРОМИСЛОВОСТІ

FEATURES AND COMPONENTS OF PSYCHOLOGICAL WELL-BEING OF FOOD INDUSTRY PROFESSIONALS

У статті висвітлюються теоретичні та прикладні аспекти психологічного благополуччя фахівців харчової промисловості як ключового чинника професійної ефективності та загальної задоволеності життям. Зазначається, що в умовах сучасного суспільства, яке висуває високі вимоги до всіх сфер професійної діяльності, збереження психоемоційного стану працівника харчової галузі набуває особливого значення. Дослідження зосереджено на аналізі наукового підґрунтя феномену психологічного благополуччя. Проаналізовано надбання науковців щодо вивчення сутності поняття «психологічне благополуччя» та «психологічне благополуччя фахівців харчової промисловості» зокрема. Висвітлено основні підходи до розуміння психологічного благополуччя працівників як: багатомірного конструкта, балансу між зусиллями та винагородами, системи емоційних і когнітивних компонентів, а також як показника якості життя. У роботі наголошується на унікальності професійної діяльності у сфері харчового виробництва, яка супроводжується високими навантаженнями, багатостадійними технологічними процесами, необхідністю дотримання стандартів безпеки та гігієни, а також чіткої командної взаємодії.

Особливу увагу приділено аналізу когнітивного навантаження, емоційного вигорання, професійного стресу та їх взаємозв'язку із психологічним станом працівника. Виокремлено такі ключові компоненти благополуччя, як емоційна стабільність, мотиваційна налаштованість, адаптивність, комунікативні навички, здатність до самореалізації й саморефлексії. Обґрунтовано, що психологічне благополуччя впливає не лише на продуктивність праці, а й на загальне фізичне та психічне здоров'я особистості, що особливо актуально в умовах воєнного стану в Україні.

У статті запропоновано опис психологічного благополуччя фахівця харчової галузі як системного явища, що включає внутрішні ресурси особистості та зовнішні фактори робочого середовища. Підкреслюється необхідність розробки психологічних інструментів та програм підтримки персоналу підприємств харчової промисловості з метою профілактики професійного вигорання, зниження стресових чинників та підвищення мотивації.

Результати дослідження мають прикладне значення для HR-практиків, керівників підприємств, викладачів професійної підготовки та самих працівників, оскільки сприяють формуванню усвідомленого підходу до збереження ментального здоров'я у складних виробничих умовах.

Ключові слова: особливості, психологічне благополуччя, фахівець, спеціаліст, харчова промисловість, особистість.

The article highlights the theoretical and applied aspects of the psychological well-being of food industry professionals as a key factor in professional effectiveness and overall life satisfaction. It is noted that in the context of modern society, which imposes high demands on all areas of professional activity, maintaining the psycho-emotional state of food industry workers is of particular importance. The research focuses on the analysis of the scientific foundations of the phenomenon of psychological well-being. The achievements of scholars in studying the essence of the concept of "psychological well-being" and, in particular, "psychological well-being of food industry professionals" are analyzed. The main approaches to understanding employees' psychological well-being are covered, including: as a multidimensional construct, a balance between efforts and rewards, a system of emotional and cognitive components, as well as an indicator of quality of life. The study emphasizes the uniqueness of professional activity in the food production sector, which involves high workloads, multi-stage technological processes, strict safety and hygiene standards, and clear teamwork.

Special attention is given to the analysis of cognitive load, emotional burnout, occupational stress, and their relationship with the employee's psychological state. Key components of well-being such as emotional stability, motivational attitude, adaptability, communication skills, self-realization, and self-reflection are identified. It is substantiated that psychological well-being affects not only work productivity but also the overall physical and mental health of the individual, which is especially relevant under the conditions of martial law in Ukraine.

The article proposes a description of psychological well-being of food industry specialists as a systemic phenomenon that includes internal personal resources and external factors of the work environment. The need to develop psychological tools and support programs for food industry personnel is emphasized to prevent professional burnout, reduce stress factors, and enhance motivation.

The results of the study have practical significance for HR practitioners, enterprise managers, vocational education instructors, and the workers themselves, as they contribute to the formation of a conscious approach to maintaining mental health in complex production conditions.

Key words: features, psychological well-being, specialist, professional, food industry, personality.

УДК 159.942/944:331.101.3:664-051
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2025.72.1.10>

Волошина Ю.І.

аспірантка кафедри психології та особистісного розвитку
Центрального інституту післядипломної освіти
ДЗВО «Університет менеджменту освіти»

Вступ, постановка проблеми. Впродовж усієї історії психології науковці намагалися відшукати відповідь на питання, як поєднати та гармонізу-

вати внутрішній особистісний стан людини та її відносини із оточуючим середовищем; як особистості адаптуватись до нових умов соціальної

ситуації і бути залученою, а не почуватись при цьому самотньою та ізольованою; як реалізувати себе в різних суспільних інституціях, щоб відчувати задоволеність життям? Дійсно, вчені наполегливо шукали «рецепт щастя», який би дозволив кожній людині жити наповненим змістом повноцінним життям, тобто позитивно функціонувати. При дослідженні станів оптимального функціонування особистості саме і з'явився у психології термін «психологічне благополуччя», яке лежить у одній площині з такими поняттями як «щастя», «психічне здоров'я», «позитивний стиль життя», «емоційний комфорт» тощо.

Безумовно, такі пошуки були і залишаються обумовленими запитом самого суспільства. Адже прагнення до позитивного функціонування та відчуття благополуччя є однією із основних рушійних сил особистісного зростання і важливою умовою якості життя людини, тому проблема його надбання, збереження, покращення і підтримки є предметом численних психологічних досліджень.

Сучасне суспільство висуває все більш жорсткі вимоги до фахівців в усіх сферах діяльності і спеціалісти харчової промисловості не є виключенням. Оскільки вони працюють в умовах високих фізичних та емоційних навантажень то збереження та примноження їхнього психологічного благополуччя є ключовим аспектом ефективної професійної діяльності. Дослідження психологічного благополуччя в цьому секторі є важливим для збереження здоров'я фахівців, підвищення продуктивності праці та зниження рівня професійного вигорання. Саме тому важливим і актуальним завданням для науковців у психологічній сфері є пошук дієвих засобів та методів для збереження та покращення психологічного благополуччя спеціалістів цієї галузі.

Аналіз (основних) останніх досліджень і публікацій. Значення психологічного благополуччя для успішності професійної діяльності важко переоцінити. Адже, коли людина відчуває щасливою, спокійною і задоволеною своїм життям, вона може краще концентруватися, приймати продумані рішення і досягати поставлених цілей. Вона спокійно відноситься до критики, вміє працювати у команді, налагоджувати контакти і брати відповідальність, а опинившись у ситуації невизначеності не втрачати віру у себе. Позитивний емоційний стан також сприяє збереженню емоційного балансу, підвищенню самооцінки та підтриманню мотивації до розвитку в професійній сфері. Таким чином, збереження психологічного благополуччя може сприяти досягненню успіху у професійній діяльності.

Дослідження проведені О. Віговською та О. Капустіною, доводять, що в основі психологічного благополуччя особистості лежить суб'єктивна емоційна оцінка людиною себе і власного життя, процес самоактуалізації та особистісного зростання, а за своїм змістом психологічне благополуччя співвідноситься передусім з екзистен-

ціальним переживанням людиною ставлення до власного життя [1, с. 161-166; 2, с. 123-125].

Що стосується психологічного благополуччя працюючої особистості (працівника), то воно розглядається науковцями: 1) як багатомірний конструкт, який складається з різних компонентів (К. Ріфф [3, с. 719-727], П. Уорр [4, с. 193-210], Дж. Хорн [5, с. 77-96], Т. Таріс, У. Шауфелі [6, с. 15-34], П. Шреурс [7, с. 351-372] та ін.), а також як багатомірний ресурс здійснення професійної діяльності (К. Пейдж та Д. Велла-Бродрік [8, с. 441-458], А. Баккер та Е. Демероуті [9, с. 309-328] та ін.); 2) як баланс чи дисбаланс між вкладеними зусиллями та отриманими винагородами (Р. Карасек, Т. Теорелл, [10], Дж. Сієрріст [11, с. 27-41] та ін.); 3) як комплекс позитивних, негативних або як позитивних, так і негативних структурних компонентів (установок, переживань, відносин) благополуччя (професійного стресу, професійних деформацій, професійного здоров'я) (Дж. Хакман і Г. Олдхем [12, с. 250-279], К. Йілдрім [13, с. 153-163], М. Шутлз [14, с. 107-124] та ін.); 4) як інтегративний показник якості життя особистості (Дж. Б. Ейві, Ф. Лутанс, Р. М. Сміт, Н. Ф. Палмер, [15, с. 17-28] та ін.) [16].

Дослідження психологічних аспектів професійної діяльності зустрічаються в роботах таких науковців: Л. Карамушка (досліджує психологію управління діяльністю та стреси в професійній сфері.) [17]; Н. Чепелева (займається проблемами професійного розвитку особистості). [18]; Г. Балл (досліджував професійну свідомість і мислення) [19]; В. Зазикін (вивчав психологічні аспекти професійної адаптації) [20]; В. Кузьменко (досліджує професійний стрес і шляхи його подолання) [21]; Д. Голланд (розробив теорію професійної орієнтації (теорія типів особистості та професійного середовища) [22]; Д. Голман (досліджував роль емоційного інтелекту в професійній діяльності) [23]; Е. Локк (відомий своїми дослідженнями мотивації і постановки цілей у професійній діяльності) [24]; Д. Супер (розробив концепцію професійного розвитку особистості) [25]; М. Селігман (вивчав позитивну психологію і її роль у професійному розвитку). [26].

Зважаючи на наявність значної кількості праць з вивчення феномену психологічного благополуччя загалом, варто відзначити що проблема психологічного благополуччя та його особливостей і компонентів саме фахівців харчової промисловості є мало дослідженою.

Мета та завдання. Мета – дослідити особливості та складові психологічного благополуччя саме фахівців харчової промисловості.

Відповідно до зазначеної мети у статті поставлено такі завдання:

– висвітлити сутність і зміст феномену психологічного благополуччя саме фахівців харчової промисловості;

– проаналізувати особливості та складові психологічного благополуччя працівників харчової промисловості.

Теоретичні основи. Термін «психологічне благополуччя» ввів американський соціальний науковець Норман Брадберн. Він визначив його як суб'єктивне відчуття щастя і загальної задоволеності життям [27].

Психологічне благополуччя визначається як суб'єктивне відчуття задоволеності життям, що включає емоційний комфорт, мотивацію до діяльності та відсутність стресових факторів (К. Ріфф) [3]. Класичні моделі благополуччя базуються на теоріях Раяна і Десі (самодетермінація) [28, с. 182-185], моделі Шелдона та Любомирські (щастя як сталість і задоволення життям) [29, с. 111-131].

Теоретичну базу для розуміння феномену психологічного благополуччя та його значення в самореалізації особистості закладено дослідженнями К. Ріфф [3], С. Любомирські та ін. [29], роботи яких присвячені вивченню благополуччя особистості, що включає в себе такі поняття як щастя, задоволеність життям, позитивне функціонування, психологічне здоров'я, непохитність духу тощо.

Позитивне психологічне функціонування є основою або базою психологічного благополуччя. Саме поняття психологічного благополуччя можна розглядати і як змістовну складову загального здоров'я людини, і як наукову категорію, що знаходиться на стадії становлення та роз'яснення [30].

Для працівників харчової промисловості, які працюють у змінному графіку, в умовах фізичного навантаження та під впливом соціальних викликів, особливо важливо розуміти специфічні ризики психологічного виснаження, щоб своєчасно та ефективно здійснювати профілактику зниження рівня психологічного благополуччя.

Аналізуючи зміст дефініції «психологічне благополуччя» через призму особистості задіяної на виробництві продуктів харчування, можна зробити висновок, що психологічне благополуччя фахівців харчової промисловості визначається як стабільний внутрішній стан особистості, що характеризується відчуттям професійної значущості, емоційного комфорту, стійкості до стресових виробничих факторів, задоволеності трудовою діяльністю та ефективною самореалізацією в умовах багатозадачної, регламентованої та командно орієнтованої роботи.

Щодо портрету психологічного благополуччя саме фахівців харчової промисловості, ми вважаємо, що його особливостями є необхідність виконання складних та відповідальних завдань пов'язаних з виробництвом, контролем якості, дотриманням техніки безпеки та санітарних норм, рівнем розвитку сенсорних здібностей та вмінням ефективно взаємодіяти у команді. Оскільки така праця вимагає від працівника вміння швидко приймати рішення, адаптуватися до змін, знати технологічні інструкції виробництва, санітарно-гігієнічні вимоги, пам'ятати законодавчу базу, то можна зробити висновок, що до людини висувуються

вимоги виконувати, майже одночасно, багато різних видів діяльності, тобто бути високоорганізованою, компетентною та багатозадачною. Така діяльність може негативно впливати на емоційний стан особистості, викликати нервову напруженість чи навіть стрес, що, у свою чергу, може негативно позначитися на фізичному та ментальному здоров'ї та суттєво погіршити життя загалом і результати роботи зокрема. Тому є надважливим набуття, збереження та примноження психологічного благополуччя фахівця харчової промисловості, адже саме воно може стати підґрунтям для позитивного емоційного стану, який допоможе подолати стрес на роботі, витримувати професійні навантаження, якісно і з задоволенням працювати та жити. Аналізу особливостей і компонентів психологічного благополуччя спеціалістів цієї галузі і присвячене наше дослідження.

Методи дослідження. Для досягнення поставленої мети використано теоретичні методи наукового дослідження: аналіз сучасного стану досліджуваної проблеми у психологічній літературі, узагальнення поглядів науковців щодо розкриття змісту поняття «психологічне благополуччя працівників харчової промисловості», виокремлення особливостей та складових психологічного благополуччя фахівців саме цієї галузі.

Результати дослідження. Харчова промисловість України – одна із провідних галузей народного господарського комплексу. За обсягом валової продукції вона посідає друге місце після машинобудування і металообробки, третє за кількістю робітників, п'яте – за вартістю основних виробничих фондів. Харчова промисловість об'єднує 22 спеціалізовані галузі, що включають більше 40 основних виробництв. В цілому в Україні вона виробляє на даний час більше 10 тис. найменувань продукції. [31]. Як бачимо, у галузі виробництва продуктів харчування задіяна значна кількість людей. Усі вони кожен день виходять на роботу для того, щоб задовольнити одну з найголовніших базових потреб людини – потребу у харчуванні. Така діяльність пов'язана з особливо високим рівнем відповідальності, як у процесі роботи, так і за її результат, оскільки від нього, без перебільшення, залежить здоров'я нації. Дестабілізуючим і стресогенним фактором для усіх, без виключення, жителів України є війна, і фахівці харчової промисловості не є виключенням.

Потрібно зауважити, що третину, а іноді і більшу частину свого життя людина проводить на роботі. Тому, на нашу думку, важливим є питання про те, чи почувається ця людина психологічно благополучною на робочому місці, адже від цього, напрямку чи опосередковано, залежать результати її праці. Якими ж є особливості та складові психологічного благополуччя фахівців харчового виробництва?

Аналіз наукових праць свідчить про те, що увагу дослідників привертала різні аспекти професійної діяльності фахівців харчової промисловості. Професійний стрес у працівників харчової промис-

ловості досліджувала О. Зазимко [32]. Ю. Каракай вивчав професійну адаптацію в умовах харчового виробництва. [33]. Г. Костюк аналізував особистісні особливості працівників виробництва [34]. В. Климчук досліджував мотивацію та професійну самореалізацію у харчовій промисловості. [35]. Е. Раджеш, Фагна Комал, Калкар Пара, Кумар Рішабх, Кальяні Палнс вивчали фактори впливу стресу на робочому місці на продуктивність працівників [36]. Д. Ван Лаар аналізував особливості робочого середовища [37, с. 325]. Дж. Харріс досліджував мотиваційні чинники працівників харчової сфери [38, с. 98-115]. Г. Товмасян займалася питанням когнітивного навантаження фахівців [39, с. 26-36].

З вищезазначеного видно, що у площині фахової діяльності глибоку зацікавленість науковців викликали питання психологічного характеру, що підкреслює важливість компоненту ментального здоров'я на тлі професійної компетентності.

Отже, можемо виділити основні психологічні особливості працівників харчової промисловості серед яких:

- високий рівень відповідальності, мається на увазі контроль якості продуктів, дотримання стандартів технологічних процесів;

- розвинені сенсорні здібності, такі як нюх, смак, зорове сприйняття є важливими для дегустаторів, технологів;

- стійкість до стресу та монотонності необхідна, бо робота виконується в умовах швидкого темпу та жорстких вимог, а також передбачає повторювані дії, що може викликати психоемоційну втоми та зниження мотивації;

- дисциплінованість та уважність важлива для точності дотримання стандартів безпеки та гігієни;

- здатність до командної взаємодії передбачає ефективну координацію з іншими працівниками.

Таким чином, психологічне благополуччя фахівця харчової промисловості можна описати як сталий стан позитивного сприйняття дійсності, яке водночас, залежить від здатності людини до самоприйняття та особистісного розвитку, її адаптаційних, комунікативних та когнітивних здібностей, наявності мотивації, стресостійкості та інших якостей, що властиві особистості.

Висновки. Теоретико-методологічний аналіз показав, що феномен психологічного благополуччя фахівців харчової промисловості є мало дослідженим. Результати теоретичного огляду дають підґрунтя для детальнішого розгляду психологічного благополуччя саме фахівців харчової промисловості, яке залежить від якостей та властивостей особистості.

Психологічне благополуччя працівників харчової промисловості є важливим для ефективності виробничих процесів та загального рівня задоволеності працею.

Таким чином, підтримка психологічного благополуччя є критично важливою для забезпечення ефективної роботи фахівців харчової промисловості.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямі. Перспективи подальших досліджень вбачаємо у розробці методик та програм для збереження та покращення психологічного благополуччя працівників галузі харчового виробництва. На нашу думку, є перспективним також розробка тренінгів для покращення корпоративного добробуту, психологічної підтримки на робочому місці, з метою підвищення мотивації та профілактики професійного вигорання таких фахівців. Також, вивчення особливостей та складових психологічного благополуччя спеціалістів цієї галузі може сприяти професійному визначенню молоді та при підготовці у закладах освіти.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Віговська О. О., Якість життя особистості: теоретико-емпіричні доробки сучасної психології. *Освіта регіону. Політологія. Психологія. Комунікації*. 2013. № 2. С. 161–166.
2. Капустіна О. О. Фактори психологічного благополуччя особистості періоду ранньої дорослості. *Інсайт: Психологічні виміри суспільства*. 2019. С. 123–125.
3. Ryff C. D., Singer B. The contours of positive human health. *Psychological Inquiry*. 1998. Vol. 9. P. 719–727.
4. Warr P. The measurement of well-being and other aspects of mental health. *Journal of Occupational Psychology*. 1990. Vol. 63(3). P. 193–210.
5. Horn J. The five-factor model: Issues and applications to industrial psychology. *Human Resource Management Review*. 2000. Vol. 10(1). P. 77–96.
6. Taris T. W., Schaufeli W. B. Individual well-being and performance at work: A conceptual and theoretical overview. In: van Veldhoven M., Peccei R. (Eds.) *Well-being and performance at work: The role of context*. Psychology Press, 2015. P. 15–34.
7. Schreurs P. J. G., van Emmerik I. J. H., Güntert S. T., Notelaers G. Job demands-resources and early retirement intention: Differences between blue- and white-collar workers. *International Journal of Stress Management*. 2010. Vol. 17(4). P. 351–372.
8. Page K. M., Vella-Brodrick D. A. The 'What', 'Why' and 'How' of employee well-being: A new model. *Social Indicators Research*. 2009. Vol. 90(3). P. 441–458.
9. Bakker A. B., Demerouti E. The Job Demands-Resources model: State of the art. *Journal of Managerial Psychology*. 2007. Vol. 22(3). P. 309–328.
10. Karasek R. A., Theorell T. *Healthy work: Stress, productivity, and the reconstruction of working life*. New York : Basic Books, 1990. 398 p.
11. Siegrist J. Adverse health effects of high-effort/low-reward conditions. *Journal of Occupational Health Psychology*. 1996. Vol. 1(1). P. 27–41.
12. Hackman J. R., Oldham G. R. Motivation through the design of work: Test of a theory. *Organizational Behavior and Human Performance*. 1976. Vol. 16(2). P. 250–279.
13. Yildirim K. Main factors of teachers' professional well-being. *Educational Research and Reviews*. 2014. Vol. 9(6). P. 153–163.

14. Schultz M. Social capital and health: A model of embeddedness. In: Anheier H. K., Kendall J. (Eds.) *Third Sector Policy at the Crossroads*. London : Routledge, 2012. P. 107–124.
15. Avey J. B., Luthans F., Smith R. M., Palmer N. F. Impact of positive psychological capital on employee well-being over time. *Journal of Occupational Health Psychology*. 2010. Vol. 15(1). P. 17–28.
16. Волинець Н. В. *Теоретична фокусно-холістична модель психологічного благополуччя персоналу ДПС України*. 2018. URL: <https://www.academia.edu/38200501>
17. Карамушка Л. М. *Психологія управлінської діяльності: навчальний посібник*. Київ : Либідь, 2003, 368 с.
18. Чепелєва Н. В. *Психологія професійного розвитку: теорія і практика*. Київ : Інститут психології ім. Г. С. Костюка, 2010, 288 с.
19. Балл Г. О. *Психологія особистісного становлення професіонала*. Київ: Освіта, 1996, 302 с.
20. Зазикін В. Г. *Психологія професійної адаптації*. Київ : Ніка-Центр, 2007, 256 с.
21. Кузьменко В. В. *Психологічні аспекти професійного вигорання*. Київ : МАУП, 2015, 216 с.
22. Holland J. L. *Making Vocational Choices: A Theory of Vocational Personalities and Work Environments*. Prentice Hall, 1997, 372 p.
23. Goleman D. *Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ*. New York : Bantam Books, 1995, 352 p.
24. Locke E. A., Latham G. P. *A Theory of Goal Setting & Task Performance*. Prentice Hall, 1990, 413 p.
25. Super D. E. *The Psychology of Careers*. New York : Harper & Row, 1957, 432 p.
26. Seligman M. E. P. *Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-being*. Free Press, 2011. 368 p.
27. Bradburn N. M. *Reports on Happiness. A Pilot Study of Behavior Related to Mental Health*. Chicago: Aldine Publishing Company, 1965, 200 p.
28. Deci E. L., Ryan R. M. Self-determination theory: A macrotheory of human motivation, development, and health. *Canadian Psychology*. 2008. Vol. 49(3). P. 182–185.
29. Lyubomirsky S., Sheldon K. M., Schkade D. Pursuing happiness: The architecture of sustainable change. *Review of General Psychology*. 2005. Vol. 9. P. 111–131.
30. Волошина Ю. І., Особистісне зростання як чинник психологічного благополуччя фахівців харчової промисловості. *Вісник післядипломної освіти. Серія: Соціальні та поведінкові науки*. Київ : ДЗВО «Університет менеджменту освіти», 2024.
31. Самойчук К., Паляничка Н., Верхоланцева В. Механізація зберігання зернових продуктів. 2020. URL: https://elib.tsatu.edu.ua/dep/mtf/ophv_21/page2.html
32. Зазимко О. В. *Психологічні аспекти стресу у працівників харчової промисловості*. Київ : Інститут психології ім. Г. С. Костюка, 2018. 146 с.
33. Каракай Ю. В. *Психологічні аспекти професійної адаптації працівників харчової промисловості*. Київ : Видавництво НАУ, 2017. 132 с.
34. Костюк Г. С. *Психологія трудової діяльності*. Київ : Наукова думка, 2005. 304 с.
35. Климчук В. А. *Психологія мотивації праці: теоретичний аспект*. Київ : Університет «Україна», 2013. 228 с.
36. Rajesh. E, Komal Phagna, Parag Kalkar, Rishabh Kumar, Palns Kalyani. *Impact of Workplace Stress on Employee Health and Productivity*. Vol. 4 No. 2 (2024). <https://doi.org/10.52783/jier.v4i2.1121>
37. Van Laar D. The Work-Related Quality of Life scale for healthcare workers. *Journal of Advanced Nursing*. 2007. 60(3). 325–33. DOI:10.1111/j.1365-2648.2007.04409.x
38. Харріс К.Дж., ДіП'єтро Р.Б., Лайн Н.Д., Мерфі, Канзас. Співробітники ресторану та дотримання правил безпеки харчових продуктів: мотивація йде зсередини. *Journal of Foodservice Business Research*, 2018, 22 (1), 98–115. <https://doi.org/10.1080/15378020.2018.1547037>.
39. Товмасян Г. Як психологічні фактори, когнітивні упередження та когнітивний дисонанс впливають на ефективність роботи та прийняття рішень? *Маркетинг та менеджмент інновацій*, 14 (3), 2023, 26–36. <https://doi.org/10.21272/mmi.2023.3-04>

СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ПРИВ'ЯЗАНОСТІ ІНДИВІДА

SOCIO-PSYCHOLOGICAL ASPECTS OF ATTACHMENT OF AN INDIVIDUAL

У статті здійснено теоретичний аналіз і наукове обґрунтування соціально-психологічних аспектів прив'язаності індивіда як складного міжособистісного явища та наскрізного феномену. Розглянуто ключові механізми формування та функціонування прив'язаності в міжособистісному контексті, її адаптивні функції, а також визначено значущість цього феномену для психологічного розвитку особистості. Виокремлено основні соціально-психологічні аспекти, що суттєво впливають на структуру прив'язаності: емоційна регуляція, соціальна взаємодія, стиль комунікації, образ себе та інших, соціальна адаптація. У контексті дослідження акцентовано на взаємозв'язку між соціально-психологічними характеристиками прив'язаності та загальним рівнем емоційного благополуччя індивіда, зокрема у сфері самосприйняття, міжособистісної довіри та здатності будувати підтримувальні стосунки в різних вікових періодах.

Окрему увагу приділено характеристикам, що відображають індивідуальні особливості прив'язаності, зокрема збереженню близькості з фігурою прив'язаності, ролі як внутрішніх (темперамент, рівень тривожності), так і зовнішніх (якість взаємодії з батьками) чинників. Підкреслено значення таких психічних утворень, як емпатія, здатність до співчуття, а також наявність стійкого емоційного зв'язку, що сприяє не лише задоволенню базової потреби у близьких стосунках, але й позитивно впливає на становлення цілісної ідентичності.

Особлива увага приділена здатності до менталізації – як вміння розуміти, інтерпретувати та усвідомлювати як власні, так і чужі психічні стани, що є важливим критерієм сформованості емоційної зрілості. Зроблено висновок, що тип прив'язаності відіграє провідну роль у побудові соціальних зв'язків та емоційного реагування, а також є одним із ключових чинників соціальної адаптації особистості.

Ключові слова: прив'язаність, тип прив'язаності, соціально-психологічні характеристики, емоційна регуляція, соціальна адаптація, стиль комунікації, образ себе та інших.

The article provides a theoretical analysis and scientific substantiation of the socio-psychological aspects of an individual's attachment as a complex interpersonal phenomenon and a cross-cutting phenomenon. The key mechanisms of formation and functioning of attachment in an interpersonal context, its adaptive functions, and the significance of this phenomenon for the psychological development of the individual are considered. The main socio-psychological aspects that significantly influence the structure of attachment are identified: emotional regulation, social interaction, communication style, self-image and others, social adaptation. In the context of the study, the emphasis is on the relationship between the socio-psychological characteristics of attachment and the overall level of emotional well-being of the individual, in particular in the area of self-perception, interpersonal trust, and the ability to build supportive relationships at different age periods.

Particular attention is paid to the characteristics that reflect individual characteristics of attachment, in particular, the preservation of closeness to the attachment figure, the role of both internal (temperament, level of anxiety) and external (quality of interaction with parents) factors. The importance of such mental formations as empathy, the ability to sympathize, as well as the presence of a stable emotional connection, which contributes not only to satisfying the basic need for close relationships, but also has a positive effect on the formation of a holistic identity, is emphasized. Particular attention is paid to the ability to mentalize – as the ability to understand, interpret and realize both one's own and others' mental states, which is an important criterion for the formation of emotional maturity. It is concluded that the type of attachment plays a leading role in building social ties and emotional responsiveness, and is also one of the key factors in the social adaptation of the individual.

Key words: attachment, type of attachment, socio-psychological characteristics, emotional regulation, social adaptation, communication style, self-image and others.

УДК 159.922.5 : 37.047 : 316.6
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2025.72.1.11>

Гречаник М.І.

доктор філософії в галузі психології,
викладач кафедри психології
Запорізький національний університет

Вступ. Прив'язаність – це наскрізний психологічний феномен, який пронизує різні сфери життя особистості – від раннього дитинства до дорослих міжособистісних стосунків. Вона виступає базисом емоційного зв'язку, формуючи відчуття безпеки, довіри та емоційної підтримки. Соціально-психологічні характеристики прив'язаності включають здатність до емпатії, взаємної турботи, стійкості до стресу та збереження значущих зв'язків навіть у конфліктних або кризових ситуаціях. Цей феномен проявляється як у сімейних відносинах, так і в романтичних зв'язках, дружбі, професійному середовищі, а також впливає на самооцінку, соціальну адаптацію та здатність до близькості. Як динамічне утворення, прив'язаність

може змінюватися під впливом життєвого досвіду, соціальних умов та індивідуальних особливостей, зберігаючи при цьому свою фундаментальну роль у структурі особистості. Якщо сфокусувати свою увагу на аспекті вивчення прив'язаності особистості, то дослідження даної проблеми є вагомим і вже проведено ряд досліджень у різноманітних сферах. Проте, вивчення аспекту соціально-психологічних характеристик прив'язаності є фрагментарними та уривчастими: дослідження прив'язаності зосереджуються або на ранньому досвіді та побудові стосунку між дитиною та ключовою фігурою доглядача, або на окремих аспектах прив'язаності у дорослому віці. Необхідність розробки теми є важливою, тому що сьогодні питання

прив'язаності є ґрунтовним та масштабним і порушується у контексті соціальних, суспільних і психологічних випробувань, з якими стикається як окрема особистість (і не лише носії такої ідентичності), так і групи суспільства. Сьогодні відбувається зміна розуміння про природу прив'язаності: з одного боку, прив'язаність є етологічною схемою, яка зберігається протягом життя, згідно теорії Дж. Боулбі (J. Bowlby) [6,7], з іншої – тип прив'язаності особистості не є фіксованим і може зазнавати змін під впливом стабільного соціального контексту та тривалих, емоційно насичених стосунків у дорослому віці, що забезпечують відчуття безпеки та підтримки. Наприклад П.М. Кріттенден (P. M. Crittenden) (2006) [12] представляє модель, засновану на прив'язаності, до формулювання поведінкових і психічних розладів. Динамічно-дозріла модель (The dynamic-maturational model (DMM) прив'язаності розміщує багато таких проблем у контексті сімейних стосунків. У DMM неврологічне дозрівання у взаємодії з досвідом є центральним у стратегіях самозахисту, які люди розвивають для регулювання сімейних прив'язаностей. Коли стосунки не в змозі захистити дитину (або батьків), *організуються більш екстремальні стратегії*, щоб вирвати певну міру безпеки та комфорту в загрозовому середовищі. П.М. Кріттенден (P. M. Crittenden) описує широкий спектр таких стратегій та стверджує, що розпізнавання стратегій прив'язаності у пацієнтів має вирішальне значення для надання корисного лікування (і для зменшення ризику невідповідного лікування). Дане дослідження є важливим у контексті соціально-психологічних характеристик, оскільки воно розкриває, як індивідуальні стратегії прив'язаності формуються не лише як внутрішньо-психологічні механізми, а й у тісному зв'язку з соціальним середовищем, зокрема – сімейними стосунками, досвідом небезпеки, травматизації та порушеної безпеки. Таким чином, робота П.М. Кріттендена (P. M. Crittenden) підкреслює, що патерни прив'язаності – це не лише емоційні реакції, а й складні соціально-поведінкові моделі, що мають значення для діагностики, психотерапії та соціальної інтеграції особистості. Вивчення таких стратегій дозволяє глибше зрозуміти поведінкові відхилення, психологічні розлади і розробляти ефективні психосоціальні підходи до підтримки та втручання.

Оскільки проблематика дослідження носить міждисциплінарний характер, перш за все треба виділити ті роботи, які присвячені вивченню феномену прив'язаності особистості: це роботи представників психодинамічного напрямку: Дж. Боулбі (J. Bowlby), Р. Емді (R. Emde), П. Фонеґі (P. Fonagy) [6,13,14]; когнітивно-біхевіористичного – М. Ейнсворт (M. Ainsworth, К.Д. Нефф (K. D. Neff), Д.Е. Янг (J. E. Young) [4,19,24]; гуманістичного напрямку – Л. Брюбакер (L. Brubacher), С. Джонсон (S. Johnson), Л.А. Сроуф (L. A. Sroufe) [9,16,22].

Значний внесок у вивчення соціальних чинників, які спонукають становлення прив'язано-

сті належить працям К. Левін (K. Lewin) [18], головною ідеєю досліджень якого є поведінка особистості як функцію від середовища й внутрішніх характеристик. Його теорія поля заклала основу розуміння соціальних впливів на особистість; Л. Хадді (L. Huddy) [15], ключовим аспектом досліджень якого є інтерес до концепції ідентичності, який експоненціально зріс як у гуманітарних, так і в соціальних науках, Дослідник розглядає, зокрема, чотири ключові проблеми – наявність вибору ідентичності, суб'єктивне значення ідентичностей, градації сили ідентичності та значний стабільності багатьох соціальних і політичних ідентичностей. Дослідження Л. Хадді (L. Huddy) є важливим для розуміння прив'язаності, оскільки розкриває соціальну природу ідентичності як багатовимірного конструкта, що формується під впливом міжособистісних зв'язків, стабільних соціальних ролей та суб'єктивного значення належності до певних груп. Концептуалізація ідентичності як вибіркового, емоційно значущого і стійкого утворення має безпосередній зв'язок із моделями прив'язаності, які також базуються на досвіді стосунків, почутті безпеки та стабільності у соціальному середовищі. Таким чином, розуміння ідентичності як соціально-психологічного явища дозволяє глибше аналізувати механізми формування і трансформації прив'язаності впродовж життя.

Серед сучасних вітчизняних дослідників прив'язаності особистості варто відзначити роботи М.Г. Ткалич, М.І. Гречаник [1] присвячені вивченню еволюційних аспектів прив'язаності, але слід наголосити, що систематичне вивчення даного феномену у вітчизняній науці вкрай фрагментарне і неповне.

Серед вчених, які досліджували соціальний прив'язаності, можна згадати У. Бронфренбренера (U. Bronfenbrenner) [8] засновника *екологічної моделі розвитку дитини*, де прив'язаність формується під впливом мікро- та макросоціальних факторів (родина, школа, культура, економічні умови). Дослідник показав, як соціальні системи взаємодіють із емоційним розвитком дитини., П. Шейвер, М. Мікулінчер (P. Shaver, M. Mikulincer) [21], дослідження яких розкриває аспекти прив'язаності дорослих у соціальному контексті: романтичні стосунки, дружба, групова взаємодія. Однак зауважимо, що в цілому психологічних робіт присвячених комплексному вивченню прив'язаності особистості небагато та вони потребують доповнення новими емпіричними даними та їх теоретичним обґрунтуванням.

Метою статті є аналіз, узагальнення та обґрунтування соціально-психологічних аспектів прив'язаності особистості в різних теоретичних підходах та концепціях.

Серед основних завдань дослідження виокремимо наступні: 1) аналіз та систематизацію основних соціально-психологічних аспектів прив'язаності індивіда; 2) визначення особливос-

тей соціально-психологічних аспектів прив'язаності; 3) виявлення взаємозв'язку між типами прив'язаності та соціальною адаптацією особистості в дорослому віці.

Виклад основного матеріалу дослідження.

Прив'язаність є фундаментальною основою формування соціально-психологічних характеристик особистості, оскільки саме через досвід емоційної взаємодії з близькими дорослими у ранньому віці закладаються моделі сприйняття себе, інших та соціального світу. Стиль прив'язаності визначає особливості міжособистісної взаємодії, рівень довіри, здатність до емпатії, соціальної відповідальності та побудови тривалих емоційних зв'язків. У свою чергу, соціально-психологічні характеристики формуються під впливом як первинного досвіду прив'язаності, що виникає у взаємодії з близьким соціальним оточенням, так і подальших життєвих взаємодій у різних соціальних контекстах. Таким чином, прив'язаність не лише виступає базисом індивідуального емоційного розвитку, а й тісно корелює з адаптаційними можливостями особистості в соціальному середовищі.

У таблиці 1 представлено систематизацію класичних та сучасних теоретико-методологічних підходів до дослідження прив'язаності особистості.

У своєму есе Дж. Кессіді (J. Cassidy) (1994) [10] обговорює кілька визначальних особливостей і важливих компонентів *регуляції емоцій*. Одне з них стосується адаптивної природи регуляції емоцій: уявлення про те, що емоції можна регулювати як адаптивний засіб, стратегію, щоб досягти своїх цілей у певному контексті. Враховуючи, що згідно з теорією прив'язаності Дж. Боулбі (J. Bowlby, 1969/1982, 1973, 1980) [6,7], цен-

трально важливою, біологічно обґрунтованою метою дитини є збереження близькості до фігури прихильності, то, діти повинні регулювати свої емоції. Важливими характеристиками регуляції емоцій є: (а) регуляція емоцій включає як придушення, так і посилення емоцій; (б) що регуляція емоцій включає регуляцію уваги; і (с) що регуляція емоцій включає фактори, як внутрішні (наприклад, темперамент), так і зовнішні для дитини (зокрема, стосунки дитини з батьками).

Дослідження С.Ф. Ватерсет та інш. (S. F. Watersat al.) (2010) [23] вивчало зв'язок між безпечною прив'язаністю прихильності та процесами, що впливають на розвиток регуляції емоцій у маленьких дітей. Вибірку з 73 4,5-річних дітей та їхніх матерів спостерігали під час дослідження регуляції емоцій, яке включало легку фрустрацію у дітей, а потім у матерів і дітей було проведено незалежне інтерв'ю щодо того, що відчувала дитина. Менше половини матерів погоджувались із самооцінками дітей щодо емоцій, які вони приписували дітям (нижчий показник, ніж відповідність оцінок спостерігачів із самооцінками дітей), а більш висока узгодженість між матір'ю та дитиною була пов'язана з надійною прив'язаністю та переконанням матері щодо важливості уваги до власних емоцій і прийняття їх. Також аналізувалися розмови між матір'ю та дитиною про останні події, які викликали у дітей негативні емоції. Діти були менш схильні уникати розмови про негативні почуття, коли вони були міцно прив'язані і коли матері більше схвалювали точку зору дитини. Краще розуміння дітьми негативних емоцій також значною мірою пов'язане з більшою згодою між матір'ю та дитиною та меншим ухиленням дитини

Таблиця 1

Основні соціально-психологічні аспекти прив'язаності індивіда

Аспект	Характеристика	Дослідники
Емоційна регуляція	це здатність особистості усвідомлювати, виражати, контролювати та адаптивно реагувати на власні емоції в умовах міжособистісної взаємодії, особливо у стосунках із фігурами значущої прив'язаності	Дж. Боулбі М. Ейсворт (J. Bowlby M. Ainsworth)[4,6]
Соціальна взаємодія	процес встановлення, підтримання та розвитку міжособистісних стосунків, який відображає якість і тип прив'язаності, сформованої в особистості на основі попереднього досвіду емоційної близькості.	П. Шейвер, М. Мікулінчер (P. Shaver M. Mikulincer) [21]
Образ себе та інших	когнітивні та емоційні уявлення, які формуються на основі раннього досвіду взаємодії з фігурами прив'язаності (наприклад, батьками, опікунами) і визначають те, як особистість сприймає себе та соціальне оточення.	П. Фonedжі, К. Бартоломью (P. Fonagy K. Bartholomew)[5,14]
Стиль комунікації	спосіб, у який людина виражає свої потреби, емоції та будує взаємодію з іншими в міжособистісних стосунках, тісно пов'язаний зі сформованим у дитинстві типом прив'язаності, що визначає, наскільки відкритою, довірливою чи унікальною буде комунікація.	Д.Е. Янг, С. Джонсон (J. E. Young S. Johnson) [16,24]
Соціальна адаптація	здатність особистості ефективно інтегруватися в соціальне середовище, встановлювати й підтримувати значущі міжособистісні стосунки, дотримуватись соціальних норм і конструктивно реагувати на вимоги соціального контексту.	У. Бронфенбренер Р.Л. Крейг (U. Bronfenbrenner R. L. Craig) [8,11]

від розмови. У сукупності ці результати підкреслюють численні впливи прив'язаності на регуляцію емоцій і важливість розуміння дитини емоцій для цих процесів. Дане дослідження є вагомим внеском у розуміння ролі безпечної прив'язаності у формуванні емоційної регуляції в дітей раннього віку, оскільки емпірично підтверджує, що якість дитячо-батьківської взаємодії, зокрема *емоційне узгодження між матір'ю та дитиною*, суттєво впливає на здатність дитини усвідомлювати, вербалізувати та опрацьовувати негативні емоції. Отримані результати демонструють, що безпечна прив'язаність асоційована з вищою відкритістю дітей до обговорення емоцій, кращим розумінням власних емоційних станів і зниженою тенденцією до уникання розмов про афективні переживання, що підкреслює значущість емоційної підтримки з боку батьків для психологічного благополуччя дитини.

Наступним вагомим соціально-психологічним аспектом є *соціальна взаємодія*. Дослідження Е. Сеппала (E. Seppala, 2013) [20] стверджує, що основі альтруїзму лежать емпатія та співчуття, а *соціальні зв'язки є фундаментальною людською потребою*, і що ми здатні відчувати емпатію та співчуття. Завдяки більшому соціальному стосунку ми можемо відчувати радість і розвиватись, глибоко резонуємо з емоціями та досвідом інших на рівні нашої фізіології та мозку, і відчуваємо задоволення та трансцендентність, допомагаючи іншим і спостерігаючи, як іншим допомагають.

Протягом життя люди формують безліч тісних зв'язків. Ці зв'язки відіграють важливу роль, наприклад, надають соціальну та інструментальну підтримку. Незважаючи на це, відносно мало відомо про те, як і чому близькість до кількох інших людей змінюється з часом. Дж. Лі (J. Lee), О. Джілат (O. Gillath, 2016) [17] дослідили зміни у сприйнятті близькості до кількох соціальних зв'язків і використали добре вивчену реляційну індивідуальну відмінність – стиль прив'язаності – щоб пролити світло на ці зміни. Багаторівневий аналіз і різні індекси показали, що унікальний стиль прив'язаності був пов'язаний з нижчою середньою сприйнятою близькістю та більшими коливаннями у сприйнятті близькості з часом. Ці асоціації були модеровані тривожним стилем прив'язаності, так що низькі рівні уникнення та тривоги (тобто безпеки) асоціювалися з більшою стабільністю сприйманої близькості. Результати демонструють, що *сприймана близькість у соціальних зв'язках має тенденцію змінюватися, навіть протягом відносно коротких періодів часу, і індивідуальні відмінності, такі як стиль прив'язаності, є важливим корелятом цих змін*. Дослідження Дж. Лі (J. Lee) та О. Джілат (O. Gillath, 2016) є важливим у контексті виявлення взаємозв'язку між типами прив'язаності та соціальною адаптацією особистості в дорослому віці, оскільки воно демонструє, що *індивідуальні стилі прив'язаності значною мірою визначають стабільність і якість емоційної*

близькості у соціальних зв'язках, яка є ключовим компонентом соціальної адаптації. Зокрема, автори виявили, що унікальний стиль прив'язаності асоціюється з меншою стабільністю сприйманої близькості та частішими емоційними коливаннями у міжособистісних взаємодіях, що ускладнює формування стабільних соціальних відносин. Водночас безпечна прив'язаність, яка характеризується низьким рівнем тривоги та уникнення, пов'язана з більшою емоційною стабільністю та надійністю у стосунках, що, своєю чергою, сприяє успішній соціальній адаптації дорослої особистості. Це підкреслює значущість прив'язаності як детермінанти ефективного функціонування в соціальному середовищі.

Іншим важливим соціально-психологічним аспектом є *образ себе та інших*. У дослідженні П. Фонедржі, М. Таргет (P. Fonagy, M. Target) (1997) [14] простежили взаємозв'язок між процесами прив'язаності та розвитком здатності уявляти психічні стани себе та інших. Дослідники припускають, що здатність менталізувати, представляти поведінку в термінах психічних станів або мати «теорію розуму» є ключовим фактором самоорганізації, який набувається в контексті ранніх соціальних стосунків дитини. Докази зв'язку між якістю відносин прив'язаності та рефлексивною функцією у батьків і дитини розглядаються та інтерпретуються в контексті сучасних моделей теорії розвитку розуму. П. Фонедржі, М. Таргет (P. Fonagy, M. Target) запропонували модель розвитку самоорганізації, яка має в основі здатність вихователя передавати розуміння інтенційної позиції дитини, а також дослідили наслідки моделі для патологічного саморозвитку з особливим посиленням на наслідки жорстокого поводження.

Також вагомим аспектом є *стиль комунікації*. Тут наочним є дослідження Т. Х. Ейхерн, Л. Дж. Янг (T. H. Ahern, L. J. Young, 2009) [2] пов'язали контекст раннього виховання з пізнішою репродуктивною стратегією, висунувши гіпотезу про те, що стратегії диференціюються під час розвитку як функціональні відповіді на екологічні характеристики, окремими особами або через маніпуляції батьків. Безпека інвестицій була запропонована як посередник. У цьому дослідженні 40 молодих людей пройшли багатовимірну оцінку, включно з Hazen and Shaver Adult Attachment Questionnaire (опитувальник прив'язаності дорослих). Двадцять чотири суб'єкти були класифіковані як такі, що мають безпечні стилі прив'язаності, 16 – як незахищені. Величина та передбачуваність батьківських інвестицій у дитинстві класифікувалася як нижча, якщо був короткий інтервал між братами та сестрами, розлучення батьків, менше економічних ресурсів або менше батьків, які піклувалися (тобто більше дитинства негараздів). Кілька таких показників були присутні у 17 осіб, 12 з яких були незахищеними, у порівнянні лише з 4 з 23 інших. Суб'єкти з ненадійною прив'язаністю мали меншу ймовірність досягти тривалих шлюбів. Незахи-

щені 6/16, які мали шлюб або спільне проживання, почали їх у молодшому віці та після коротшого періоду залицяння, ніж 15/24 безпечні з такими стосунками. Розставання або розлучення вже мали місце у стосунках 4/6 незахищених проти 5/15 безпечних. Безпека прив'язаності була пов'язана з труднощами в дитинстві та дорослими стосунками як для чоловіків, так і для жінок, якщо аналізувати їх окремо. Ретроспективне дослідження не може розглянути причинно-наслідкові зв'язки, оскільки погані результати стосунків у дорослих можуть упереджено згадувати поведінку батьків. Однак результати узгоджуються з теоріями про те, що непередбачуване раннє середовище сприяє короткостроковим, а не довгостроковим стратегіям спаровування, можливо, через вплив на стилі прив'язаності. Дослідження Т. Х. Ейхерн, Л. Дж. Янг (Т. Н. Ahern і Л. J. Young, 2009) є важливим у контексті аналізу стилю комунікації, оскільки демонструє, що *тип прив'язаності*, сформований під впливом умов раннього виховання та безпеки батьківських інвестицій, безпосередньо впливає на подальші міжособистісні стосунки, зокрема на характер комунікативної взаємодії в партнерстві. Встановлена вразливість осіб із ненадійною прив'язаністю до менш стабільних і більш імпульсивних форм партнерської поведінки, таких як швидке вступання у стосунки, короткий період залицяння і підвищений ризик розриву, вказує на те, що ранні моделі взаємодії формують специфічні стилі комунікації – менш емпатійні, менш стабільні й менш орієнтовані на довготривале емоційне залучення. Це підкреслює значущість ранніх прив'язаностей як детермінант комунікативних стратегій у дорослому житті.

Наскрізним аспектом прив'язаності є соціальна адаптація. Сам засновник концепції прив'язаності Дж. Боулбі (J. Bowlby) описував прив'язаність як позитивну етологічну програму, завдання якої – допомога у пристосуванні дитини і батьків один до одного. Є дослідження, які стверджують, що стиль прив'язаності може прямим чином впливати на розвиток психіки. Дослідження Р.Л. Крейга, Н.С. Грей, Р.Дж. Сноуден (R. L. Craig, N. S. Gray, R. J. Snowden, 2013)[11] вивчило, чи може функціонування прив'язаності опосередковувати вплив батьківства на риси, пов'язані з психопатією. Учасники заповнили діагностичні опитувальники – Інструмент батьківського зв'язку, Шкалу досвіду близьких стосунків і Триархічну психопатію в рамках перехресного плану. У той час як кілька згаданих змінних батьківства продемонстрували значну кореляцію з субшкалами психопатії, медіаційний аналіз підтвердив, що більшість цих ефектів були опосередковані поточною тривожним та унікаючим стилем прив'язаності. Лише батьківська надмірна опіка зберігала значний прямий вплив на рівень розгальмування. Ці висновки підтверджують аргумент про те, що дисфункція прив'язаності може являти собою потенційний механізм, за допомогою якого батьківські практики сприя-

ють виникненню рис, пов'язаних з психопатією. Висновки щодо причинно-наслідкових зв'язків і механізмів ефекту, природно, обмежені попереднім дизайном поточного дослідження, але представлені попередні висновки вимагають подальшого вивчення в рамках перспективних планів. Дослідження Р.Л. Крейга, Н.С. Грей, Р.Дж. Сноуден (R. L. Craig, N. S. Gray і R. J. Snowden, 2013) є важливим у контексті соціальної адаптації, оскільки демонструє, що стиль прив'язаності виступає ключовим посередником між досвідом батьківського виховання та розвитком особистісних характеристик, які можуть суттєво ускладнювати ефективну соціальну інтеграцію, зокрема риси, пов'язані з психопатією. Виявлена роль тривожної та унікаючої прив'язаності як механізмів, через які негативні батьківські практики спричиняють порушення у сфері емоційної регуляції, емпатії та соціальної взаємодії, підкреслює значущість ранніх стосунків для формування адаптивних міжособистісних стратегій. Отже, результати дослідження засвідчують, що дисфункційна прив'язаність може обмежувати здатність індивіда до побудови здорових соціальних зв'язків, що має суттєве значення для розуміння витоків труднощів у соціальній адаптації та розробки профілактичних і корекційних психосоціальних інтервенцій.

Висновки. 1. Теоретичний аналіз проблеми дозволив визначити, що концепція прив'язаності розвинулася від класичних підходів до сучасних багатовимірних моделей, що враховують соціально-психологічні аспекти. До основних соціально-психологічних аспектів прив'язаності можна віднести емоційну регуляцію, образ себе та інших, соціальну взаємодію, стиль комунікації та соціальну адаптацію.

2. На основі аналізу наведених джерел можна виокремити низку особливостей соціально-психологічних аспектів прив'язаності. Емоційна регуляція, постає як *адаптивний процес*, що забезпечує досягнення дитиною цілей через збереження *близькості з фігурою* прив'язаності, та включає як *внутрішні* (темперамент), так і *зовнішні* (якість взаємодії з батьками) чинники. Соціальна взаємодія, ґрунтується на *емпатії, співчутті та відчутті глибокого емоційного зв'язку*, що забезпечує не лише задоволення фундаментальної потреби у стосунках, а й сприяє особистісному розвитку. Образ себе та інших формується через здатність *менталізувати, тобто розуміти психічні стани як власні, так і чужі*, що є наслідком рефлексивної функції, яка закладається у взаємодії з фігурою прив'язаності й визначає траєкторію саморозвитку. Стиль комунікації *визначається типом прив'язаності*, який, у свою чергу, зумовлює стабільність, глибину та емпатійність міжособистісної взаємодії в дорослому житті. Нарешті, соціальна адаптація опосередковується *функціонуванням стилю прив'язаності*, що пов'язаний з розвитком таких рис, як емоційна нестабільність, порушення емпатії та труднощі в побудові соціальних зв'язків,

що вказує на фундаментальну роль прив'язаності в ефективному функціонуванні особистості у соціальному середовищі.

3. Індивідуальні стилі прив'язаності значною мірою визначають стабільність і якість емоційної близькості у соціальних зв'язках, яка є ключовим компонентом соціальної адаптації.

Перспективи подальших досліджень автори вбачають у вивченні зв'язку прив'язаності та феномену психологічної стійкості, виокремленні психологічних складових прив'язаності особистості та їх емпіричному вивченні.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Гречаник М.І., Ткалич М.Г. Еволюційні чинники становлення прив'язаності індивіда. *Журнал сучасної психології*. 2025. № 1(36). 28–35.
2. Ahern T. H., Young L. J. The impact of early life family structure on adult social attachment, alloparental behavior, and the neuropeptide systems regulating affiliative behaviors in the monogamous prairie vole (*Microtus ochrogaster*). *Frontiers in behavioral neuroscience*. 2009. № 3. P. 748.
3. Ainsworth M.S. Infant–mother attachment. *American psychologist*. 1979. № 34(10). P. 932.
4. Bartholomew K. Avoidance of intimacy: an attachment perspective. *J Soc Pers Relationsh*. 1990. 7. 147–178.
5. Bowlby J. *Attachment and loss* 1969, L.: Random House. P. 265
6. Bowlby J. *Attachment and Loss: Vol. 2. Separation: Anxiety and Anger*. New York: Basic Books. 1973.
7. Bronfenbrenner U. *Making human beings human: Bioecological perspectives on human development*. sage. New York : Basic Books. 2005. 456 p.
8. Brubacher L. Integrating emotion-focused therapy with the Satir model. *Journal of marital and family therapy*. 2006. № 32(2). P. 141–153.
9. Cassidy J. Emotion regulation: Influences of attachment relationships. *Monographs of the society for research in child developmen*. 1994. № 59(2-3). P. 228–249.
10. Craig R. L., Gray N. S., Snowden R. J. Recalled parental bonding, current attachment, and the triarchic conceptualisation of psychopathy. *Personality and Individual Differences*. 2013. № 55(4). P. 345–350.
11. Crittenden P. M. A dynamic-maturational model of attachment. *Australian and New Zealand Journal of Family Therapy*. 2006. № 27.2 P. 105–115.
12. Emde R. *The development of attachment and affiliative systems*. Springer Science & Business Media, L.: Routledge. 2013. 324 p.
13. Fonagy P., Target M. Attachment and reflective function: Their role in self-organization. *Development and psychopathology*. 1997. № 9(4). P. 679–700.
14. Huddy L. From social to political identity: A critical examination of social identity theory. *Political psychology*. 2001. № 22(1). P. 127–156.
15. Johnson S. *The love secret: The revolutionary new science of romantic relationships*. Hachette UK. L.: Routledge. 2014. P. 283.
16. Lee J., Gillath O. Perceived closeness to multiple social connections and attachment style: A longitudinal examination. *Social Psychological and Personality Science*. 2016. № 7(7). P. 680–689.
17. Lewin K. Group decision and social change. *Readings in social psychology*. 1947. № 3(1). P. 197–211.
18. Neff K. D., Beretvas S. N. The role of self-compassion in romantic relationships. *Self and identity*. 2013. № 12(1). P. 78–98.
19. Seppala E., Rossomando T., Doty J. R. Social connection and compassion: Important predictors of health and well-being. *Social Research: An International Quarterly*. 2013. № 80(2). P. 411–430.
20. Shaver P. R., Mikulincer M. Attachment-related psychodynamics. *Attachment & human development*. 2002. № 4(2). P. 133–161.
21. Sroufe L. A., Waters E. Attachment as an organizational construct. *Interpersonal development*. 2017. P. 109–124.
22. Waters S. F., Virmani E. A., Thompson R. A., Meyer S., Raikes, H. A., Jochem R. Emotion regulation and attachment: Unpacking two constructs and their association. *Journal of psychopathology and behavioral assessment*. 2010. № 32. P. 37–47.
23. Young J. E., Klosko J. S., Weishaar M. E. *Schema therapy: A practitioner's guide*. NY: Guilford press. 2006. 345 p.

ВПЛИВ СОЦІАЛЬНИХ СТЕРЕОТИПІВ НА ПОСТТРАВМАТИЧНЕ ЗРОСТАННЯ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ: ТЕОРЕТИЧНИЙ АСПЕКТ

THE INFLUENCE OF SOCIAL STEREOTYPES ON THE POST-TRAUMATIC GROWTH OF MILITARY SERVANTS: A THEORETICAL ASPECT

У статті досліджуються особливості впливу соціальних стереотипів на посттравматичне зростання військовослужбовців у науковому дискурсі. Інтенсивні бойові дії на території України призвели до збільшення кількості тих, хто переживає безпрецедентне психологічне навантаження. На цьому тлі актуалізується вивчення посттравматичного зростання як процесу та результату подолання травми.

Метою статті є систематизація теоретичних підходів до розуміння посттравматичного зростання та аналіз впливу соціальних стереотипів як чинника, що ускладнює цей процес для військовослужбовців.

У роботі особливу увагу приділено поняттю «посттравматичне зростання», навколо якого досі точаться дискусії через маловивченість явища. Розглянуто основні моделі посттравматичного зростання, які описують механізм позитивних змін у психіці людини. Описано особливості протікання змін у психіці людини, поетапно, від пережитого травматичного досвіду до його прийняття та внутрішнього зростання особистості.

Процес посттравматичного зростання тісно пов'язаний з соціальним контекстом і соціальний стереотип, як один із ключових конструктів, може мати значний вплив на його результативність та успішність. Стаття розглядає особливості соціального стереотипу як продукту масової свідомості, часто узагальненого, спрощеного та упередженого.

Теоретичне осмислення впливу соціальних стереотипів на посттравматичне зростання військовослужбовців постає у нагоді практичним психологам, які розробляють програми реабілітації та психологічної підтримки, адже повертаючись в цивільний світ, військовослужбовець може стикатись зі стигматизуючими установками, які сприяють соціальній ізоляції та пригнічують мотивацію до розвитку. В свою чергу це стає суттєвим бар'єром у посттравматичному зростанні та загалом у відновленні психічного благополуччя.

Ключові слова: посттравматичне зростання, соціальні стереотипи, військовослужбовці, психологічна підтримка, пси-

хологічний бар'єр, відновлення, адаптація, травма.

The article explores the specifics of the influence of social stereotypes on the post-traumatic growth of military personnel in scientific discourse. Intensive hostilities in Ukraine have led to an increase in the number of those experiencing unprecedented psychological stress. Against this background, the study of post-traumatic growth as a process and result of overcoming trauma is relevant.

The purpose of the article is to systematize theoretical approaches to understanding post-traumatic growth and analyze the influence of social stereotypes as a factor that complicates this process for military personnel.

The work pays special attention to the concept of «post-traumatic growth», around which there are still discussions due to the lack of knowledge of the phenomenon. The main models of post-traumatic growth are considered, which describe the mechanism of positive changes in the human psyche. The features of the course of changes in the human psyche are described, step by step, from the traumatic experience to its acceptance and internal growth of the personality.

The process of post-traumatic growth is closely related to the social context and social stereotype, as one of the key constructs, can have a significant impact on its effectiveness and success. The article examines the features of social stereotype as a product of mass consciousness, often generalized, simplified and biased.

Theoretical understanding of the impact of social stereotypes on the post-traumatic growth of military personnel is useful for practical psychologists who develop rehabilitation and psychological support programs, because when returning to the civilian world, military personnel may encounter stigmatizing attitudes that contribute to social isolation and suppress motivation for development. In turn, this becomes a significant barrier to post-traumatic growth and the restoration of mental well-being in general.

Key words: post-traumatic growth, social stereotypes, military personnel, psychological support, psychological barrier, recovery, adaptation.

УДК 159.937:316.647.5:355.1
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2025.72.1.12>

Єсіна О.А.

викладач-стажист кафедри психології
Мелітопольський державний
педагогічний університет імені
Богдана Хмельницького

Україна переживає часи, коли увага психологічної наукової спільноти звернена до пошуку нових рішень, що відповідають реаліям повномасштабної війни та постійного відчуття небезпеки. Дослідники фокусують увагу на вивченні емоційно-поведінкових особливостей особистості в умовах хронічного стресу, зокрема і бойового досвіду, а також на пошуку нових ефективних підходів у наданні психологічної допомоги.

Психологічна допомога військовослужбовцям є однією з тих тем для досліджень, які збе-

рігають свою актуальність. І в контексті вивчення підходів до неї, ми маємо звертати увагу не тільки на зцілення від травматичного досвіду, але і на якісний розвиток після, а саме на посттравматичне зростання. В процесі посттравматичного зростання, як для істот соціальних, для військовослужбовців важливу роль відіграє підтримка суспільства, в яке вони повертається на період відпустки, реабілітації чи після завершення служби. Рівень підтримки може залежати від того, якими образами щодо військовослужбовців мис-

лить це суспільство. І тут важливу роль відіграють соціальні стереотипи, які можуть стати бар'єром у підтримці посттравматичного зростання військовослужбовців.

Посттравматичне зростання – позитивні зміни, які переживає людина після того, як з нею відбулись травматичні події, серйозні життєві кризи. Сучасні дослідження доводять, що отримавши досвід психологічної травми, особистість не обмежена лише перспективою розвитку посттравматичного стресового розладу та інших пошкоджень психіки, а і здатна до самовдосконалення, використовуючи свій біль як опору для якісних трансформацій.

Важливо зауважити, що посттравматичне зростання ще є досить маловивченим явищем, тому навколо нього точаться наукові дискусії. Дослідники прагнуть переглянути підходи до роботи з травмою, адже з актуалізацією теми стає зрозумілим, що зменшення страждань та екологічне проживання травматичних подій в житті людини вже не є фінальною точкою терапії, а має лише проміжний характер, в той час як метою стає саме зростання [2, с. 121]. І в цьому контексті часто відбувається спроба ототожнення поняття «посттравматичного зростання» з іншими поняттями, які перегукуються за змістом та не замінюють його. Мова про копінг-стратегію позитивної адаптації та резильєнтність як властивість особистості. Але обидва ці терміни містять в собі відображення інструментів шляху до стану людини, який вона мала до травми, але не передбачають розвитку над собою минулим. Також, говорячи про відмінності між посттравматичним зростанням та резильєнтністю, варто акцентувати, що посттравматичне зростання обов'язково включає в собі пережиття травми, в той час як психологічна резильєнтність стосується будь-яких стресових ситуацій, що не завжди є травматичними за своїми наслідками [1, с. 33].

Виокремлюють три моделі посттравматичного зростання, які описують механізм позитивних змін у психіці людини:

– функціонально-дескриптивна модель авторства Р. Тадеші та Л. Калхауна. Ця модель робить акцент на тому, що посттравматичне зростання є наслідком когнітивної роботи, яка сфокусована на переоцінці «дотравматичної» системи цінностей та поглядів особистості. Відтак трансформація відбувається через оновлення переконань щодо себе та своєї ролі у суспільстві, зміни життєвої філософії, що базується на вірі у власну стійкість та нові доступні можливості.

– особистісно-центрована модель, розроблена С. Джозефом. В її основі лежить ідея когнітивної акомодатії. Нові установки не замінюють стару систему світогляду людини, а асимілюються, сприяючи позитивним змінам у «Я-концепції». Таким чином досягається вищий рівень розвитку особистості, ніж до травматичного досвіду, але зі збереженням попередньої моделі світу.

– психолого-філософська модель, запропонована Р. Пападопулосом. Авторі цієї моделі звертається до етимології терміну «травма», зауважуючи, що його давньогрецьке походження в тому числі має тлумачення дії «витирати». І відповідно до цього, науковець говорить про те, що травма часто наче «стирає» весь попередній досвід, цінності, плани, мрії і сенси людини. Посттравматичне зростання, в такому випадку, являє собою процес віднаходження особистістю нових життєвих орієнтирів, опор, цілей, через усвідомлення свого шляху зцілення від травми [2, с. 122-123].

Посттравматичне зростання є одночасно і результатом, і процесом. Так спираючись на вказані моделі, можна розглянути особливості протікання процесу змін:

1) травматична ситуація руйнує фундаментальні уявлення людини про себе і світ, а також робить неефективними попередні методи і способи боротьби зі стресом, деактивує психічні захисти, які роками слугували людині у кризові моменти;

2) спроби емоційного й когнітивного подолання кризи супроводжуються тривалим стресом і проявляються у формі нав'язливих, неконтрольованих думок, постійного повернення у свідомості до травматичних подій;

3) на цьому етапі ключовою запорукою успіху є звернення людини за психологічною допомогою та підтримкою для залучення нових способів та методів самопізнання, а також для знайомства з досвідом людей, які переживши подібне, змогли віднайти нові ефективні моделі поведінки;

4) з часом роздуми про пережите стають більш усвідомленими і керованими, набувають спрямованості, а сама подія починає осмислюватися як частина ширшого життєвого контексту;

5) людина приймає змінену систему особистісних цінностей та ставлення до світу, а сам досвід сприймається як внутрішнє зростання й джерело життєвої мудрості [3, с. 81-82].

Американський науковець С. Джозеф виокремлює три виміри посттравматичного зростання, які у поєднанні забезпечують комплексний підхід до позитивних змін. Перший вимір – життєва філософія, яка включає в себе позитивне ставлення до світу, зміну пріоритетів у цінностях та вдячність за кожен новий день. Другий вимір – погляд на себе: підсилення віри у власні сили, стійкість, прийняття себе зі всім своїм досвідом та перетворення його на внутрішню опору. Третій вимір, який не поступається у значимості для успішного посттравматичного зростання, являє собою стосунки. Побудова взаємин, сповнених емпатії та взаємоповаги, які стають зовнішнім ресурсом для людини з травматичним досвідом [1, с. 36].

Як бачимо, соціально-психологічна підтримка є невід'ємною частинною шляху до посттравматичного зростання особистості. Підтвердження цьому ми знаходимо у результатах Гарвардського дослідження розвитку дорослих Р. Волдінгера (Волдінгер, 2015). Науковець, на основі отрима-

них даних, прийшов до висновків, що якість міжособистісних стосунків відіграє ключову роль у підтримці психологічного благополуччя та фізичного здоров'я людини протягом життя. Соціальна ізоляція та відчуття самотності суттєво підвищують ризик погіршення когнітивного функціонування, зниження життєвої задоволеності та передчасної смертності. Натомість наявність емоційно підтримувальних і стабільних взаємин позитивно впливає не лише на тілесне, а й на когнітивне здоров'я особистості в пізньому віці.

Джерелом підтримки також виступають не тільки фахові спеціалісти, але і соціальні групи, в яких бере безпосередню участь військовослужбовець – родина, коло друзів та знайомих, колеги на роботі та і суспільство в цілому. Тому важливим є розуміння особливостей сприйняття суспільством військовослужбовця.

Розглядаючи соціальні стереотипи щодо військовослужбовців варто, в першу чергу, визначити загальний понятійний апарат, яким ми керуємось. Так, під соціальним стереотипом ми розуміємо шаблонні, узагальнені, часто емоційно забарвлені зразки уявлень про явища, події, поведінку та певні характеристики, зовнішні та особистісні, особистості або групи осіб. Стереотип є результатом побудови образу на основі спрощених, стандартизованих знань і, як правило, існує в сфері масової свідомості як соціально схвалений, а відповідно важко піддається трансформації чи зміні [4].

Невід'ємною частиною стереотипізації є когнітивні викривлення – категоризація інформації, яку споживає суспільство та її генералізація. Як результат, образ часто буває фіксованим в суспільній свідомості і не піддається сумнівам істинності характеристик, яким його наділили.

Соціальний стереотип може впливати на процес сприйняття людиною іншої людини і проявляти себе: 1) як допомога у розпізнаванні образу людини і побудові загальних уявлень про неї, що може стати у нагоді при побудові комунікації та налагодженні взаємодії; 2) як викривлення реальності через упереджене ставлення та завчасну оцінку на основі загальнопоширеного шаблону.

Не можна стверджувати, що всі соціальні стереотипи є хибними. Дослідники виокремлюють «позитивні стереотипи», що сформовані на точному узагальненні та є правдивими. Але більш поширеними у масовому користуванні «неточні або негативні стереотипи» [4]. Вони містять деформовані, обмежені уявлення, часто дискримінаційного змісту, які сформувались через брак інформації або негативно емоційно забарвлений досвід окремих випадків, який переноситься на групу в цілому.

Військові дії в Україні вже тривають понад одинадцять років і за цей час в українців також сформувався ряд соціальних стереотипів щодо військовослужбовців. Ці стереотипи мають як позитивне, так і негативне забарвлення. Але і перші, і другі

можуть стати бар'єрами у підтримці посттравматичного зростання військовослужбовців.

За ініціативою Українського ветеранського фонду наприкінці 2023 року було проведено всеукраїнське дослідження щодо особливостей сприйняття суспільством образу військовослужбовців та ветеранів російсько-української війни [5]. Згідно результатів дослідження суспільство вбачає військовослужбовців такими, що мають високий рівень психоемоційної нестабільності, включаючи ознаки симптомів посттравматичного стресового розладу (індекс 2,2 при максимальному значенні 3). Також респонденти зазначають, що серед очікувань щодо військовослужбовців є наявність проблем і конфліктів у родині (індекс 1,9 при максимальному значенні 3), зловживання алкоголем (індекс 1,7 при максимальному значенні 3), порушення законів та участь у злочинстві (індекс 1,3 при максимальному значенні 3). Всі ці узагальнені та упереджені конструкти образу впливають на те, чи сприймається військовослужбовець як безпечний для цивільного суспільства. Зчитуючи первинно людину у формі як потенційну загрозу, цивільні можуть обмежувати контакт з нею, а відтак соціальна ізоляція військовослужбовців може стати поширеним явищем.

Також заслуговує уваги нове, проведене у 2025 році, спільне дослідження команд Українського ветеранського фонду та Сірак'юського університету, а також соціологічної групи «Рейтинг», що стосується проблеми стигматизації військовослужбовців [6]. Науковці обґрунтовують актуальність дослідження тим, що явище стигматизації є потенційно загрозливим чинником для успішної адаптації військовослужбовців до цивільного життя і може посилювати дистанцію між суспільством та цією соціальною групою, спричиняючи формування упередженого або негативного ставлення до її представників. Стигма ускладнює процес відновлення та повернення в цивільне суспільство військовослужбовців, погіршує їхню якість життя та може слугувати джерелом напруги й конфліктів.

Дослідження демонструє підтримку суспільством наступних соціальних стереотипів:

- упереджене ставлення до військовослужбовців через уявлення про їхню нібито радикально націоналістичну налаштованість;
- уявлення про винятково меркантильну мотивацію участі у бойових діях – прагнення особистої вигоди, що знецінює суспільно значущі мотиви захисту країни;
- сприйняття військовослужбовців як агресивних особистостей, у яких відсутній страх та присутня схильність до насилля;
- водночас існування стереотипного образу слабого і безпомічного військовослужбовця, який потребує допомоги і пільг.

Окрему категорію становлять стереотипи, пов'язані з психічним здоров'ям військовослужбовців, які, за свідченнями респондентів, є найпо-

ширенішими в суспільному дискурсі. Існує тенденція до узагальнення або гіперболізації проблем із психічним здоров'ям серед осіб з бойовим досвідом, що призводить до формування викривленого уявлення про всіх військовослужбовців. Найчастіше у цьому контексті згадуються посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), контузії (зокрема мінно-вибухові травми та акубаротравми), а також різні форми залежностей – зокрема алкогольна й наркотична – які стали складовими стереотипного образу військовослужбовця.

Але не тільки «негативні» стереотипи стають бар'єром у посттравматичному зростанні. Серед шаблонних уявлень також значиме місце посідає героїзація військовослужбовців. Проблемним аспектом героїзації визначають нереалістичність образів, що формуються в її результаті. Ідеалізований образ військовослужбовця в масовій свідомості формує завищені очікування до представників і представниць цієї категорії, а невідповідність цим очікуванням в реальності призводить до розчарувань та поширення негативного ставлення. Надмірне ідеалізування образу військовослужбовця як «незламного героя» сприяє формуванню соціального сценарію, в якому не передбачено простору для переживання травматичного досвіду. Це, у свою чергу, знижує ймовірність звернення по психологічну допомогу, адже будь-яке виявлення вразливості сприймається як невідповідність героїчному ідеалу. Відповідно, за браком попиту, зменшується кількість реально необхідних програм з реабілітації та відновлення для цієї соціальної групи.

Тобто, як бачимо, соціальний стереотип є чинником, який і запускає механізм соціального відчуження, не зважаючи на те чи є цей стереотип «позитивним» або «нейтральним/негативним». Ізоляція, через хибне упереджене ставлення, обмежує військовослужбовців у можливості отримати соціально-психологічну підтримку для подолання травматичного досвіду та надбання нових опор через позитивне ставлення до світу. А значить посттравматичне зростання як процес і як результат, стає ускладненим.

Висновки. Посттравматичне зростання є одним з ключових напрямів досліджень в умовах повномасштабної війни, оскільки дає змогу не лише фокусуватися на травмі, а й вивчати потенціал особистісної трансформації після неї. Сьогодні українське суспільство потребує дієвих психологічних інструментів для підтримки військовослужбовців.

Ми можемо спостерігати як сильно здатна впливати соціальна думка на посттравматичне

відновлення та особистісне зростання військово-службовців. Це вкотре робить акцент на тому, що просвітницька робота із різними соціальними групами є надважливою сьогодні, адже брак достовірної інформації про образ військовослужбовця підживлює існування щодо нього упереджених стереотипів. І це, в свою чергу стає суттєвим бар'єром для оцінки індивідуального досвіду, а також прийняття і всебічної підтримки військовослужбовців у процесі посттравматичного зростання.

Водночас, розуміння механізмів дії соціальних стереотипів, їх критичне переосмислення та інтеграція соціально-психологічних ресурсів сприяють формуванню сприятливого середовища для відновлення та посттравматичного зростання військовослужбовців. Подальші дослідження у цьому напрямі мають зосередитися на розробці ефективних психоедукаційних стратегій, спрямованих на деконструкцію хибних уявлень і зміцнення індивідуальних та колективних механізмів соціально-психологічної підтримки.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Климчук В. О. Психологія посттравматичного зростання: монографія / В. О. Климчук; Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. 2-ге вид., переробл. і допов. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2021. 158 с.
2. Лазос Г. Посттравматичне зростання: теоретичні моделі, нові перспективи для практики. Актуальні проблеми психології: збірник наукових праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка НАПН України. 2016. Т. 1: *Організаційна психологія. Економічна психологія. Соціальна психологія*. Вип. 45. С. 120–126.
3. Мельник О.В. Посттравматичне зростання та резилентна реінтеграція учасників бойових дій на Сході України. *Психологічний часопис*. 2019. Т. 5. Вип. 6. С. 79–92.
4. Товщик С. А. Соціальні стереотипи (social stereotypes). Енциклопедія прав людини : соціально-педагогічний аспект : [колективна монографія] / кол. авт., за заг. ред. проф. Н. А. Сейко ; відп. ред. Н. П. Павлик. 2014. URL: http://eprints.zu.edu.ua/23747/1/%d0%a2%d0%be%d0%b2%d1%89%d0%b8%d0%ba_%d0%a1.%d0%90.PDF (дата звернення: 2.04.2025)
5. Портрет ветерана. Дослідження за підтримки Українського ветеранського фонду, 2023. URL: <https://veteranfund.com.ua/analytics/portrait-of-veteran/>
6. Стигматизація ветеранів і ветеранок: Ситуація в Україні та досвід США. Дослідження за підтримки Українського ветеранського фонду, 2025. URL: <https://veteranfund.com.ua/wp-content/uploads/2025/04/Styhmtyzatsiia-veteraniv-i-veteranok.pdf>

СТРЕСОСТІЙКІСТЬ ЯК МЕХАНІЗМ ПОПЕРЕДЖЕННЯ ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ: ЕМПІРИЧНИЙ ДОСВІД

STRESS RESISTANCE AS A MECHANISM FOR PREVENTING PROFESSIONAL BURNOUT: EMPIRICAL EXPERIENCE

Стаття присвячена дослідженню проблеми стресостійкості як механізму попередження професійного вигорання фахівців соціономічних професій. Розкрито сутність психічної стійкості до стресових ситуацій, з'ясовано психологічні особливості розвитку стресостійкості, визначено чинники, що викликають стреси та дезадаптацію у фахівців соціономічних професій, уточнено ключові психологічні особливості, що зумовлюють рівень стресостійкості особистості та професійного вигорання, а також взаємозв'язок між цими психологічними явищами. Наведено результати дослідження стресостійкості як механізму попередження професійного вигорання у фахівців туристичних агентств, що дозволило визначити стандартизовану величину тісноти взаємозв'язку між такими змінними як, загальний індекс конструктивності поведінки у стресових ситуаціях та ступінь професійного вигорання. Емпіричне дослідження проводилось на базі українського туристичного оператора «ТезТур» у місті Києві. При вивченні психологічних особливостей стресостійкості як механізму попередження професійного вигорання у фахівців соціономічних професій було використано методи емпіричного дослідження: опитувальник «Стратегії подолання стресових ситуацій» С. Хобфолла (адаптація Н. Е. Водоп'яної, Е. С. Старченкова), методика діагностики рівня емоційного вигорання (В. Бойко). Результати діагностики за названими методиками піддавались кількісному (за допомогою методів описової статистики) та якісному (за допомогою коефіцієнта кореляції Пірсона) аналізу. Результати дослідження показали, що фахівці туристичного агентства з конструктивними стратегіями поведінки, а саме: асертивні (впевнені) дії, соціальні контакти, пошук соціальної підтримки, мають більш низькі показники професійного вигорання у порівнянні з досліджуваними, які віддають перевагу пасивним та асоціальним стратегіям поведінки у стресових ситуаціях. Подальші дослідження будуть спрямовані на розробку методичних заходів та процедур розвитку ресурсів стресостійкості у фахівців соціономічних професій як механізму попередження їх професійного вигорання.

Ключові слова: стрес, стресостійкість, професійне вигорання, копінг-стратегії, ресурси стресостійкості.

The article is devoted to investigating the problem of stress resistance as a mechanism of professional burnout in socionomic professions. The essence of mental stability in stressful situations has been revealed, the psychological characteristics of the development of stress resistance have been explained, officials have been identified as causing stress and disadaptation in their employees socionomic professions, the key psychological features are clarified, which represent the level of stress resistance of the particularity and professional addiction, as well as the relationships between these psychological phenomena. The results of the study of stress resistance as a mechanism for the prevention of professional burnout among travel agency representatives, which made it possible to determine the standardized value of the relationship between such variables as, Index of constructive behavior in stressful situations and the stage of professional burnout. The empirical investigation was carried out on the basis of the Ukrainian tourist operator "TezTour" near the city of Kiev. In the study of psychological characteristics of stress resistance as a mechanism for the prevention of professional burnout in socionomic professions, empirical research methods were used: the study "Polan Strategies" stress situations" by S. Hobfoll (adapted by N. E. Vodop'yanova, E. S. Starchenkova), a method for diagnosing emotional anxiety disorders (V. Boyko). The diagnostic results using these methods were subject to complex (using the additional methods of descriptive statistics) and clear (using the additional Pearson correlation coefficient) analysis. The results of the study showed that travel agency representatives with constructive behavioral strategies, as well as assertive actions, social contacts, and the search for social encouragement, have lower performance indicators. professional burnout in comparison with follow-up, which gives precedence to passive and antisocial behavioral strategies in stressful situations. Further research will be aimed at developing methodical approaches and procedures for developing stress-resistance resources among leaders of socionomic professions as a mechanism for advancing their professional burnout.

Key words: stress, stress resistance, professional burnout, coping strategies, stress resistance resources.

УДК 159.944.4-056.253
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2025.72.1.13>

Зелінська Я.Ц.

к.психол.н., доцент, доцент кафедри психології
Національний університет біоресурсів і природокористування України

Устименко А.Р.

здобувач першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
Національний університет біоресурсів і природокористування України

Постановка проблеми. В умовах війни, що триває у нашій країні та надзвичайно масштабної соціально-економічної кризи, цілком очевидним є факт невизначеності переважної більшості людей у всіх сферах життя, в тому числі і в професійному житті. Все це веде до того, що навантаження на нервову систему і психіку людини зростає щодня та призводить до формування емоційної напруги, зниження адаптивних здібностей здатних

чинити опір стресу. Тому, для подальшої розробки системи психологічної допомоги особам схильних до професійного вигорання необхідно з'ясувати психологічні особливості стресостійкості особистості. Високий рівень психічної стійкості до стресів є запорукою збереження психічного здоров'я особистості і засторогою професійного вигорання.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Дослідженням природи стресостійкості, шляхів

і засобів її формування займалися ряд вітчизняних науковців, зокрема: І. Аршава; В. Бодров; Г. Васильченко; В. Крайнюк; А. Катунін; Т. Крюкова; К. Судаков; С. С'єдін; Т. Титаренко; А. Фомінова та інші. В зарубіжній психології проблемою стресостійкості займалися такі вчені, як З. Фрейд, Г. Айзенк, Дж. Хейлі, А. Маслоу, Ч. Спілбергер, М. Шнайдер і та інші. Психічна стійкість до стресових ситуацій розглядається як індивідуальна здатність організму зберігати нормальну працездатність (К. Судаков); як необхідний ступінь адаптації до впливу екстремальних факторів середовища і професійної діяльності (В. Бодров); як здатність до соціальної адаптації, збереження значущих міжособових зв'язків, забезпечення успішної самореалізації, досягнення життєвих цілей, збереження працездатності і здоров'я (Г. Нікіфоров); як стан фізичного, емоційного і психічного виснаження, викликаного тривалим перебуванням в емоційно-напружених і значимих ситуаціях (В. Абабков, М. Перре).

Аналіз праць, присвячених досліджуваній проблемі, засвідчив, що детермінантами стресостійкості є об'єктивні і суб'єктивні обставини, а саме: характеристики екстремальних або складних умов та індивідуально-психологічні характеристики. На стресостійкість особистості впливають вроджені особливості організму і ранній дитячий досвід, особистісні властивості, фактори соціального оточення, когнітивні фактори (В. Абабков, М. Корольчук, Р. Лазарус, Ф. Меєрсон, В. Марицук, К. Судаков, М. Хитров, М. Перре, Ю. Щербатих).

У спеціальній літературі ведеться широка полеміка щодо питання співвідношення таких понять, як «стрес» і «вигорання». Незважаючи на зростаючий консенсус щодо концепції вигорання, на жаль, дотепер відсутній чіткий поділ між феноменом професійного стресу й вигорання. Відповідно до концепції Г. Сельє [5], стрес визначається як загальний адаптаційний синдром, що включає в себе три стадії: тривогу, резистентність, виснаження. Із цього погляду вигорання персоніфікує третю фазу (фазу виснаження), для якої характерна наявність незворотніх змін в організмі й призводить до виснаження. Не випадково в роботах зі стресу взагалі й професійного стресу зокрема поняття «вигорання» і «професійний стрес» часто вживаються разом.

Відповідно до трьохфакторної моделі К. Маслач [6] вигорання є відповідною реакцією на професійні стреси, що складається із трьох компонентів: емоційного виснаження, деперсоналізації й редукції персональних досягнень. Емоційне виснаження проявляється у відчуттях емоційної перенапруги, втоми, вичерпаності емоційних ресурсів. Деперсоналізація являє собою негативне, цинічне, бездушне ставлення до оточуючих. Редукція персональних досягнень проявляється в зниженні почуття компетентності у своїй роботі, негативному самосприйнятті в професійному плані.

Е. Перлман і Б. Хартман [7] запропонували модель, що розглядає вигорання в аспекті професійних стресів. Модель включає чотири стадії розвитку стресу. *Перша стадія* відображає ступінь, у якій робоча ситуація провокує стрес. Існує два найбільш ймовірні типи ситуацій, при яких виникає стрес: перший тип ситуацій – навички й уміння суб'єкта праці є недостатніми, щоб відповісти сприйманим або дійсним професійним вимогам; другий тип ситуацій – робота не відповідає очікуванням, потребам або цінностям суб'єкта праці. Інакше кажучи, стрес ймовірний, коли існує протиріччя між професійною компетентністю суб'єкта праці, його очікуваннями й вимогами з боку робочих ситуацій. *Друга стадія* містить у собі сприймання, переживання стресу. Ймовірність формування професійного стресу залежить від суб'єктивної оцінки стрес-факторів, ресурсів особистості, а також від рольових і організаційних змінних. *Третя стадія* містить три основних класи реакцій на стрес: фізіологічні, афективно-когнітивні, поведінкові, а *четверта стадія* є наслідком стресу. Відповідно до думки авторів, вигорання як багатогранне переживання хронічного емоційного стресу перебуває саме на четвертій стадії і є результатом реакції на тривалий стрес. Залежно від того, наскільки ефективною є копінг-поведінка суб'єкта діяльності, буде відбуватися повернення до початкових стадій моделі вигорання, включаючи суб'єктивну оцінку стресу. Саме із цього погляду повинна розумітися багатомірна природа професійного вигорання.

В. Корольчук [1] зауважує, що рівень стресостійкості формується у динаміці професійного становлення, зростаючи із підвищенням рівня професійної компетентності (досвіду) особистості. Також величезну роль має реальний життєвий та професійний досвід конкретної людини у певній діяльності, чим він більший тим швидше та легше вона справляється з негативними наслідками стресових ситуацій, що виникають у ході цієї діяльності.

Постановка завдання. Метою дослідження є вивчення особливостей взаємозв'язку між використовуваними фахівцями соціономічних професій копінг – стратегіями подолання стресу та рівнем їх професійного вигорання.

Виклад основного матеріалу. Із метою вивчення психологічних особливостей стресостійкості як механізму попередження професійного вигорання було обрано дві психодіагностичні методики, які пройшли оцінку на валідність і дають змогу отримати інформацію про середні величини та закономірності розподілу показників, які вивчаються.

Дослідження було проведено серед працівників українського туристичного оператора «ТезТур» в місті Києві віком від 25 до 60 років. Загальний обсяг вибірки становив 31 особу (70% – жінки і 30 % – чоловіки), туристичні агенти, що займаються безпосередньо продажем населенню туристичного продукту. Гендерний склад респон-

дентів як змінна, що впливає на результати, не розглядався. Для аналізу конструктивних стратегій поведінки в стресових ситуаціях використовувався опитувальник (SACS) С. Хобфолла «Стратегії подолання стресових ситуацій» (адаптація Н. Є. Водоп'янової, Е. С. Старченкова) [4], а для оцінювання рівня професійного вигорання застосовувалася методика «Діагностики рівня професійного вигорання» В.В. Бойка.

Аналізуючи отримані результати дослідження за опитувальником (SACS) С. Хобфолла «Стратегії подолання стресових ситуацій» було встановлено що найбільш часто досліджуваними використовуються дії, що відносяться до активної та просоціальної стратегій, а саме наступні: пошук соціальної підтримки (22,8 або 14%), асертивні (впевнені дії) (19,35 або 11%) та вступ до соціальних контактів (22,65 або 13%). А також досить часто опитувані застосовують обережні дії (пасивна стратегія) (20,9 або 12%). Найменше застосовуються асоціальні (13,20 або 8%) та агресивні дії (16,65 або 10%), що відносяться до асоціальної стратегії подолання стресових ситуацій.

Загалом такий розподіл використаних стратегій є цілком логічним для представників соціономічних професій, для яких характерна велика кількість соціальних контактів щодня та дещо понижений рівень агресивності, порівняно з іншими типами спеціальностей.

Загальні результати дослідження стратегій подолання стресових ситуацій за опитувальником (SACS) С. Хобфолла представлено на рис. 1.

З метою визначення рівня професійного вигорання, з урахуванням основних фаз його розвитку, було використано методику діагностики рівня емоційного вигорання, розроблену В. Бойком, яка є найбільш комплексною і дає можливість системно і детальніше проаналізувати міру вираженості симптомів «вигорання», враховуючи компоненти, до яких вони відносяться. Загальні результати діагностики рівня професійного вигорання представлено у табл. 1.

Перший компонент професійного вигорання – фаза «Напруження» характеризується відчуттям емоційної виснаженості, втоми, викликані власною професійною діяльністю.

Це знаходить вияв у наступних симптомах:

1.1. Переживання психотравмуючих обставин – людина сприймає умови роботи та професійні міжособистісні стосунки як психотравмуючі;

1.2. Незадоволеність собою – незадоволеність власною професійною діяльністю і собою як професіоналом;

1.3. «Загнаність у кут» – відчуття безвихідності ситуації, бажання змінити роботу чи професійну діяльність взагалі;

1.4. Тривога й депресія – розвиток тривожності у професійній діяльності, підвищення нервовості, депресивні настрої.

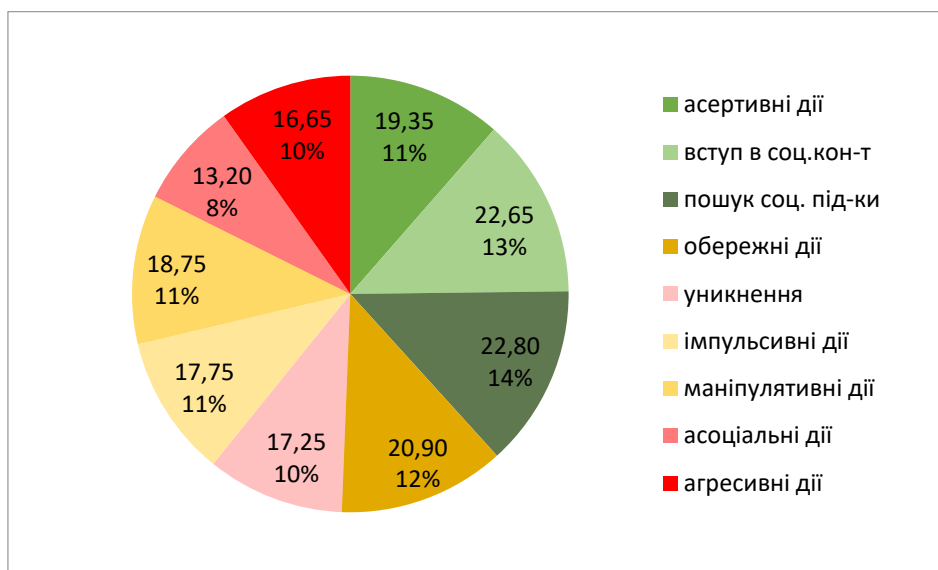


Рис. 1. Показники частоти використання досліджуваними стратегій подолання стресових ситуацій (у %)

Таблиця 1

Сформованість фаз розвитку синдрому професійного вигорання у досліджуваних

№	Найменування фаз розвитку	Не сформована	На стадії формування	Сформована
1	Фаза «Напруження»	60%	25%	15%
2	Фаза «Резистенція»	40%	55%	5%
3	Фаза «Виснаження»	60%	15%	25%

Другий компонент – фаза «Резистенція» – характеризується надмірним емоційним виснаженням, що провокує виникнення та розвиток захисних реакцій, які роблять людину емоційно закритою, відстороненою, байдужою. На такому тлі будь-яке емоційне залучення до професійних справ та комунікацій викликає у людини відчуття надмірної перевтоми.

Це знаходить вияв у таких симптомах, як:

2.1. Неадекватне вибіркоче емоційне реагування – неконтрольований вплив настрою на професійні стосунки;

2.2. Емоційно-моральна дезорієнтація – розвиток байдужості у професійних стосунках;

2.3. Розширення сфери економії емоцій – емоційна замкненість, відчуження, бажання згорнути будь-які комунікації;

2.4. Редукція професійних обов'язків – згортання професійної діяльності, прагнення якомога менше часу витратити на виконання професійних обов'язків.

Третій компонент фази «Виснаження» – характеризується психофізичною перевтомою людини, спустошеністю, нівелюванням власних професійних досягнень, порушенням професійних комунікацій, розвитком цинічного ставлення до тих, з ким доводиться спілкуватися з робочих питань, розвитком психосоматичних порушень.

Тут виявляються такі симптоми, як:

– емоційний дефіцит – розвиток емоційної почуттєвості на тлі перевиснаження, мінімізація емоційного внеску у роботу, автоматизм та спустошення людини при виконанні професійних обов'язків;

– емоційне відчуження – створення захисного бар'єру у професійних комунікаціях;

– особистісне відчуження (деперсоналізація) – порушення професійних стосунків, розвиток цинічного ставлення до тих, з ким доводиться спілкуватися при виконанні професійних обов'язків, та до професійної діяльності взагалі;

– психосоматичні та психовегетативні порушення-погіршення фізичного самопочуття, розвиток таких психосоматичних та психовегетативних порушень, як розлади сну, головні болі, проблеми з артеріальним тиском, шлункові розлади, загострення хронічних хвороб.

Аналізуючи отримані результати дослідження за методикою діагностики рівня емоційного вигорання В. Бойка, було встановлено, що на фазі «виснаження» в стадії «сформовано» перебувають 25% досліджуваних, а в стадії формування виявлено – 15% досліджуваних. На фазі «напруження» на стадію «сформовано» припадає 15% досліджуваних, а на стадію формування – 25% досліджуваних. Найбільший відсоток досліджуваних, що знаходяться на стадії формування (55% досліджуваних) припадає на фазу «резистенція», при цьому ця фаза має найменший відсоток у ступені «сформовано» (5% досліджуваних). Це свід-

чить про те, що фактичний опір стресу починається з моменту появи тривожної напруги. Людина усвідомлено або несвідомо прагне до психологічного комфорту, намагається знизити тиск зовнішніх обставин за допомогою наявних у її розпорядженні засобів, зокрема визначальним є реакції на стресову ситуацію та, відповідно, використовувані стратегії подолання стресових ситуацій.

Для визначення стандартизованої величини тісноти взаємозв'язку між такими двома змінними як : загальний індекс конструктивності та рівень професійного вигорання досліджуваних, було використано коефіцієнт кореляції Пірсона. Отримане за допомогою програмного пакету MS Excel значення коефіцієнту кореляції 0,65 свідчить про наявність позитивної кореляції на рівні значимості ($p \leq 0.01$) між двома змінними. Встановлено, що чим більший у досліджуваного фахівця показник коефіцієнту конструктивності поведінки у стресових ситуаціях, тим відповідно менший у нього показник професійного вигорання. Досліджувані з низькими показниками професійного вигорання використовують наступні конструктивні стратегії подолання стресових ситуацій : асертивні (впевнені) дії, вступ у соціальні контакти, пошук соціальної підтримки, у порівнянні з досліджуваними, які мають високі показники професійного вигорання. Це свідчить про те, що стресостійкість обумовлена певними особистісними властивостями, які визначають індивідуальні стратегії подолання стресових ситуацій.

Висновки та перспективи подальшого дослідження. Таким чином, із вищевикладеного можна зробити той висновок, що стресостійкість – це системна характеристика, що визначає здібність людини протистояти стресовому впливу, активно перетворювати або адаптуватися до нього без шкоди для якості виконуваної професійної діяльності. Результати проведеного емпіричного дослідження підкреслюють, що ступінь професійного вигорання залежить від використовуваних стратегій подолання стресових ситуацій. З метою підвищення стресостійкості фахівцям туристичного оператора «ТезТур» слід розширяти арсенал використання конструктивних копінг-стратегій. Звертає на себе увагу той фат, що оператори які мають високі показники професійного вигорання частіше використовують наступні неконструктивні стратегії : «обережні дії», «уникнення», «імпульсивні дії», «агресія», «соціальна замкнутість», ніж оператори, які мають низькі показники професійного вигорання. Встановлено позитивну кореляцію між показниками професійного вигорання досліджуваних та індексом конструктивності стратегій подолання стресових ситуацій. Подальші дослідження будуть спрямовані на розробку методичних заходів та процедур розвитку ресурсів стресостійкості фахівців соціономічних професій як механізму попередження професійного вигорання.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Корольчук В. М. Психологія стресостійкості особистості: дис. д-ра психологічних наук 19.00.01 / Ін-т психології ім. Г. С. Костюка АПН Укр. Київ, 2009. 511 с.
2. Крайнюк В. М. Психологія стресостійкості особистості : монографія. К. : Ніка-Центр, 2007. 432 с.
3. Черпіта М. М., Гурич А.Ю., Джеджула О.М. Стресостійкість. *Наукові записки Вінницького національного аграрного університету*. Серія «Соціально-гуманітарні науки». Вінниця, 2013. Вип. 2. Ч. 1. С. 202–208.
4. Водопьянова Н.Е. Психодиагностика стресса. СПб.: Питер, 2009. 336 с.
5. Сельє Н. Стрес і загальний адаптаційний синдром. 1950. URL: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2038162/?tool=pmcentrez>.
6. Maslach C. Historical and conceptual development of burnout / C. Maslach, W. B. Schaufeli. *Professional burnout : Recent developments in the theory and research* / Ed. W.B. Schaufeli, C. Maslach, T. Marek. Washington D.C : Taylor & Francis. 1993. P. 1–16.
7. Perlman B., Hartman E. A. Burnout: summary and future research. *Human relations*. 1982. V. 35 (4). p. 283–305.

ВПЛИВ ПЕРІОДУ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ НА ПСИХОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ

THE IMPACT OF A PERIOD OF UNCERTAINTY ON THE PSYCHOLOGICAL WELL-BEING OF A PERSON

У статті було розглянуто проблему психологічного благополуччя особистості в умовах соціальної невизначеності, зокрема в контексті повномасштабної війни в Україні. Проаналізовано сучасні теоретичні підходи до вивчення благополуччя через призму позитивної психології та концепцій толерантності до невизначеності. Визначено вибірку сукупність, яка склала 30 студентів 3-4 курсів спеціальності «Психологія» ЧНУ імені Петра Могили віком від 19 до 22 років. Проведено діагностичний етап дослідження, метою якого було встановити рівень психологічного благополуччя (методика «Шкала психологічного благополуччя» (К. Ріфф) та толерантності до невизначеності в умовах соціальної нестабільності (методика «Шкала толерантності до невизначеності» (М. Френч, адаптація Л.І. Вассермана) та методика «Індекс загальної стресостійкості» (Hardiness Survey by S. Maddi). Діагностування респондентів дозволило виявити, що студенти мають переважно середній рівень благополуччя з вираженими компонентами особистісного зростання та позитивних стосунків, однак найменше розвиненим виявився компонент контролю над оточенням. Аналіз результатів показав, що існує статистично значущий взаємозв'язок між толерантністю до невизначеності та загальним рівнем психологічного благополуччя, зокрема його емоційними й адаптивними складовими. Виявлені тенденції підтверджують теоретичні концепції про важливість гнучкості, внутрішніх ресурсів та позитивної життєвої орієнтації як захисних механізмів у кризових ситуаціях. Досліджено взаємозв'язок між толерантністю до невизначеності та стресостійкістю як компонентом психологічного благополуччя. Результати кореляційного аналізу підтвердили, що вища толерантність до невизначеності корелює з вищими показниками стійкості та саморегуляції. Розроблено напрямки подальших досліджень з окресленої проблематики, зокрема вивчення гендерних, вікових та професійних чинників впливу на збереження психологічного благополуччя у період невизначеності.

Ключові слова: психологічне благополуччя, толерантність до невизначеності, студентська молодь, позитивна психологія, адаптаційні ресурси, стресостійкість, внутрішня стійкість.

The article considered the problem of psychological well-being of an individual in conditions of social uncertainty, in particular in the context of a full-scale war in Ukraine. Modern theoretical approaches to the study of well-being are analyzed through the prism of positive psychology and concepts of tolerance to uncertainty. A sample of 30 students of 3-4 years of the specialty «Psychology» of Petro Mohyla National University of Chernivtsi, aged 19 to 22, was determined. A diagnostic stage of the study was conducted, the purpose of which was to establish the level of psychological well-being (methodology «Psychological Well-being Scale» (K. Riff) and tolerance to uncertainty in conditions of social instability (methodology «Tolerance to Uncertainty Scale» (M. French, adaptation of L.I. Wasserman) and the method «General Stress Resistance Index» (Hardiness Survey by S. Maddi). Diagnosing the respondents made it possible to find that students have a predominantly average level of well-being with pronounced components of personal growth and positive relationships, however, the component of control over the environment turned out to be the least developed. Analysis of the results showed that there is a statistically significant relationship between tolerance to uncertainty and the general level of psychological well-being, in particular its emotional and adaptive components. The identified trends confirm theoretical concepts about the importance of flexibility, internal resources and positive life orientation as protective mechanisms in crisis situations. The relationship between tolerance for uncertainty and stress resistance as a component of psychological well-being was investigated. The results of the correlation analysis confirmed that higher tolerance for uncertainty correlates with higher indicators of resilience and self-regulation. Directions for further research on the outlined issues were developed, in particular, the study of gender, age and professional factors influencing the preservation of psychological well-being during periods of uncertainty.

Key words: psychological well-being, tolerance for uncertainty, students, positive psychology, adaptive resources, stress resistance, internal resilience.

УДК 159.9.072.43:316.6
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2025.72.1.14>

Земляна Ю.А.
аспірантка кафедри психології
Чорноморський національний
університет імені Петра Могили

Сьогодні, в умовах повномасштабного воєнного вторгнення в Україну, громадяни нашої держави змушені жити в умовах постійно змінюваних соціально-економічних, політичних, психологічно- побутових реалій. Підвищена тривожність, емоційне виснаження, втрата стабільності, вимушена міграція, руйнування соціальних зв'язків, постійне очікування загроз – усе це створює хронічний стрес та формує атмосферу загальної невизначеності. У такому контексті особливої значущості набу-

ває здатність особистості адаптуватися до нових викликів та зберігати своє психологічне благополуччя.

В умовах війни та соціальної нестабільності в суспільстві особливо важливим стає тип особистості з високим рівнем автономності, адаптивності, гнучкості психіки та стресостійкості [1]. У таких обставинах саме психологічне благополуччя стає не лише індикатором внутрішньої стійкості, а й запорукою виживання, збереження мен-

тального здоров'я, побудови майбутнього після перемоги. Пошук особистісних та соціальних сенсів, переосмислення життєвих орієнтирів виступають важливими механізмами психологічної підтримки в ситуаціях глибокої невизначеності.

Психологічне благополуччя, як складне і багатокomпонентне явище, інтегрує такі характеристики, як самоприйняття, життєва цілеспрямованість, особистісне зростання, позитивні стосунки з іншими, тощо. Водночас однією з умов збереження цього стану є здатність особистості переносити невизначеність, невідомість, відсутність чітких перспектив.

Аналіз наукових першоджерел показує, що дослідження психологічного благополуччя в контексті невизначеності доцільно проводити в рамках позитивної психології, зокрема на основі теорій таких дослідників, як: Ед. Діенер (досліджував суб'єктивне відчуття благополуччя) [8], М. Галахер та С. Лопез (досліджували роль надії в житті людини) [6], К. Ріфф (вивчав поняття психологічного благополуччя) [5], С. Петерсон та М. Селігман (вивчали риси сильного характеру особистості) [7] та ін. Згідно з їхніми теоретичними розробками, психологічне благополуччя можна розглядати – як результат взаємодії когнітивних, емоційних та соціальних факторів, що забезпечують емоційну стабільність, а також соціальну адаптацію в умовах стресових ситуацій та невизначеності.

Визначення психологічного благополуччя К. Ріффа дозволяє розглядати його як складний особистісний конструкт, що включає різноманітні чинники: емоційні, когнітивні, соціальні та духовні аспекти, які взаємодіють і впливають на ефективну життєдіяльність людини, що визначає основні критерії позитивної психології, яка фокусується на ресурсах особистості, що допомагають адаптуватися до стресу та зберігати психологічну стійкість у складних умовах [8, с. 723]. У таких умовах важливою є роль толерантності до невизначеності як однієї з основних характеристик, яка визначає здатність особистості справлятися з невизначеністю та стресом.

Як зазначає А.В. Курова, що стосується дослідження впливу невизначеності на психіку, рівень толерантності до невизначеності є ключовим чинником, який визначає, як особистість переживає невизначеність і стресові ситуації [2]. Вона підкреслює, що люди з низьким рівнем толерантності до невизначеності часто стикаються з більшими труднощами в адаптації до змінюваних умов і виявляють більш високі рівні тривожності, депресії та емоційного виснаження. У такі періоди важливо підтримувати не лише соціальні зв'язки, а й внутрішні ресурси, які допомагають знайти внутрішній баланс та сенс у ситуаціях, що піддаються постійним змінам. У цьому контексті, розвиток адаптивних стратегій та підвищення толерантності до невизначеності є важливими аспектами підтримки психологічного благополуччя.

Позитивна психологія, зокрема роботи таких вчених, як М. Селігман та С. Петерсон, акцентує увагу на вивченні механізмів адаптації та розвитку особистісних ресурсів, що дозволяють людині не лише пережити труднощі, а й використовувати їх як можливості для росту та розвитку [7, с. 25-27]. Механізми психологічного благополуччя, такі як надія, оптимізм і розвиток сильних рис характеру, можуть допомогти особистості знайти сенс у складних ситуаціях та зберегти емоційну рівновагу навіть в умовах невизначеності.

Інтеграція позитивної психології, як наукового підходу, з сучасними дослідженнями психологічного благополуччя в умовах невизначеності є важливою складовою стратегії підтримки психологічного здоров'я в умовах війни. Як зазначає М. Селігман, один із основних аспектів позитивної психології – це розвиток сили характеру через механізми адаптації та підтримки внутрішніх ресурсів, які можуть бути використані для подолання труднощів. Розвиток таких ресурсів, як надія, оптимізм і віра у власні сили, може бути важливим чинником, що дозволить особистості не лише справлятися з навантаженням, а й знайти можливості для розвитку навіть у складних обставинах [4, с. 158-159].

Ще однією важливою складовою, що варто згадати у контексті дослідження впливу невизначеності на благополуччя особистості, є робота К. Кеєса, який на основі своїх досліджень запропонував модель психологічного благополуччя, що включає шість основних компонентів: позитивні стосунки, автономність, особистісне зростання, контроль за життям, цілеспрямованість та самоприйняття [6, с. 49-50]. Згідно з цією теорією, однією з важливих характеристик психологічного благополуччя є здатність особистості зберігати внутрішній баланс та оптимістичне сприйняття життя, навіть коли зовнішні умови залишаються непередбачуваними і складними. У цьому контексті розвиток гнучкості та здатності адаптуватися до змін є важливими для підтримки психологічної стійкості в умовах війни та соціальних криз.

Залучення теоретичних підходів таких вчених, як: С. Лопез та М. Галахер, а також розробки, присвячені вивченню соціально-психологічних феноменів, дає змогу віднайти глибше розуміння того, як надія та позитивні стосунки можуть служити опорою для особистості в умовах невизначеності [5]. Як зазначає С. Лопез, надія не лише допомагає людині впоратися зі стресом, але й сприяє зміцненню її мотивації та збереженню оптимізму навіть під час великих труднощів [8]. Підтримка соціальних зв'язків, надання емоційної підтримки та розвиток міжособистісної стійкості є важливими факторами, які сприяють формуванню психологічного благополуччя в умовах суспільних трансформацій.

З урахуванням цих теоретичних розробок можна зробити висновок, що в умовах війни та соціальної нестабільності психологічне благопо-

луччя особистості виступає не лише як внутрішня стійкість, а й як важливий ресурс для адаптації до змін, підтримки психічного здоров'я та подолання стресових ситуацій. Особливості психологічної адаптації у такі складні періоди залежатимуть від розвитку внутрішніх ресурсів особистості, таких як надія, оптимізм, соціальна підтримка та толерантність до невизначеності [3]. Програми психологічної підтримки, орієнтовані на ці аспекти, можуть стати основою для зміцнення психологічної стійкості та благополуччя як у молоді, так і в широкому суспільстві.

Орієнтуючись на результати сучасних теоретичних досліджень, актуалізується питання вивчення взаємозв'язку між толерантністю до невизначеності та психологічним благополуччям особистості. Особливої уваги в цьому контексті заслуговує молодь, зокрема студенти-психологи, які не лише перебувають у стані постійної соціальної та особистісної невизначеності, але й готуються до виконання професійних функцій у сфері психологічної допомоги. Така професійна перспектива вимагає від них не тільки особистої стійкості, а й високого рівня зрілості у поводженні з невизначеністю – як власною, так і клієнтською.

Розуміння внутрішнього стану студентів у критичних соціальних умовах, особливостей їхнього емоційного реагування та адаптаційних можливостей є необхідною передумовою для створення ефективних програм психопрофілактики та розвитку особистісних ресурсів [4]. У зв'язку з цим виникає потреба у більш глибокому емпіричному дослідженні специфіки взаємозв'язку між рівнем толерантності до невизначеності та показниками психологічного благополуччя у студентській молоді.

Саме тому було проведено дослідження за участі 30 студентів 3-4 курсів спеціальності 053 «Психологія», віком від 19 до 22 років, що навчаються у Чорноморському національному університеті імені Петра Могили. Вибірка була сформована методом цілеспрямованого відбору з урахуванням релевантності до теми дослідження. Усі учасники надали інформовану згоду на участь у дослідженні.

Психодіагностичний інструмент склали такі методики як: методика «Шкала психологічного благополуччя» (К. Ріфф) – для оцінки загального

рівня благополуччя за шістьма компонентами (особистісне зростання, автономія, контроль над оточенням, позитивні стосунки, цілеспрямованість, самоприйняття); методика «Шкала толерантності до невизначеності» (М. Френч, адаптація Л.І. Вассермана) – для вимірювання схильності особистості сприймати невизначеність як загрозу або виклик та методика «Індекс загальної стресостійкості» (Hardiness Survey by S. Maddi) – для оцінки особистісної стійкості, що є складовою психологічного благополуччя в умовах невизначеності. Отримані емпіричні дані було зведено до таблиць та проаналізовано за допомогою статистичних методів: коефіцієнта кореляції Пірсона (для виявлення зв'язків між змінними) та критерію Манна-Уїтні (для порівняння груп з високою та низькою толерантністю до невизначеності). Гіпотезою дослідження є виявлення характеру впливу толерантності до невизначеності на психологічне благополуччя студентів-психологів, а також окреслення особливості їх переживання невизначеності в умовах соціальних змін. Особливу увагу було зосереджено на вивченні рівня сформованості адаптаційних ресурсів, здатності до саморегуляції, а також професійно-значущих якостей, пов'язаних із майбутньою психологічною діяльністю.

Для з'ясування особливостей психологічного благополуччя студентів в умовах періоду невизначеності було застосовано методику К. Ріфф, яка дозволяє комплексно оцінити шість ключових компонентів благополуччя особистості. Отримані середні значення за кожною зі шкал дали змогу окреслити загальний рівень благополуччя досліджуваної вибірки та виявити домінуючі й менш виражені аспекти внутрішнього психологічного стану респондентів (Табл. 1).

Отримані результати за методикою К. Ріфф свідчать про середній рівень психологічного благополуччя у студентів, з вираженою орієнтацією на особистісне зростання та позитивні стосунки. Найменш розвиненим виявився компонент «контроль над оточенням», що може відображати знижену суб'єктивну ефективність у впливі на життєві обставини в умовах невизначеності.

З метою виявлення індивідуальних відмінностей у сприйнятті та переживанні невизначеності серед студентів-психологів було використано методику оцінки толерантності до невизначеності,

Таблиця 1

Середні значення за шкалами психологічного благополуччя (за К. Ріфф), n = 30

Компонент благополуччя	Середнє значення (М)	Стандартне відхилення (SD)
Особистісне зростання	4,7	0,9
Автономія	4,1	0,8
Контроль над оточенням	3,9	1,0
Позитивні стосунки	4,5	1,1
Цілеспрямованість	4,3	0,9
Самоприйняття	4,0	0,8
Загальний індекс	25,5	3,4

Таблиця 2

Рівні толерантності до невизначеності

Рівень толерантності	Кількість студентів	% від загальної вибірки
Високий	12	40 %
Середній	10	33 %
Низький	8	27 %

Таблиця 3

Результати кореляційного та порівняльного аналізів

Тип аналізу	Змінні / Порівняльні групи	Значення (r/U)	p-знач.	Висновок
Кореляційний аналіз	Толерантність – Психологічне благополуччя	0,64	< 0,01	помірна позитивна кореляція
	Толерантність – Стресостійкість	0,71	< 0,01	висока позитивна кореляція
	Стресостійкість – Психологічне благополуччя	0,66	< 0,01	помірна позитивна кореляція
Манна-Уїтні	Висока/низька толерантність – Благополуччя	23,5	0,004	різниця статистично значуща
	Висока/низька толерантність – Стресостійкість	25,0	0,006	різниця статистично значуща

що дозволило розподілити учасників дослідження за рівнями толерантності – високим, середнім та низьким – і проаналізувати, наскільки ці рівні корелюють із показниками психологічного благополуччя (Табл. 2).

Таким чином, отримані результати свідчать про наявність індивідуальних відмінностей у рівні толерантності до невизначеності серед студентів-психологів, що є підґрунтям для подальшого аналізу її взаємозв'язку з психологічним благополуччям. Виявлений розподіл учасників за рівнями толерантності дозволяє обґрунтовано порівнювати психологічні характеристики окремих груп та виявляти потенційні ризики для емоційного стану та адаптаційної стійкості в умовах соціальних трансформацій.

Для виявлення характеру взаємозв'язку між толерантністю до невизначеності, стресостійкістю та психологічним благополуччям було проведено кореляційний аналіз за критерієм Пірсона, що дозволив визначити силу та напрям статистичних зв'язків між досліджуваними змінними. Окрім цього, для перевірки гіпотези, щодо наявності значущих відмінностей у рівнях благополуччя та стресостійкості між групами студентів-психологів з високою та низькою толерантністю до невизначеності був застосований критерій Манна-Уїтні (Табл. 3).

Отримані коефіцієнти кореляції свідчать про статистично значущі позитивні зв'язки між рівнем толерантності до невизначеності, стресостійкістю та загальним рівнем психологічного благополуччя. Отримані результати підтвердили гіпотезу про вплив толерантності до невизначеності на психологічне благополуччя студентів-психологів. А отже, студенти з високим рівнем толерантності демонструють вищі показники психологічного благополуччя, здатність до адаптації, контроль над

емоційними станами та оптимістичну орієнтацію. Низька толерантність до невизначеності супроводжується зниженими показниками автономії, самоприйняття та контрольованості, що вказує на вразливість до психологічної дестабілізації в умовах соціальних змін. Стресостійкість виявилась важливою проміжною змінною – вона посередньо підсилює позитивний вплив толерантності на загальне благополуччя серед усіх респондентів.

Таким чином, результати дослідження свідчать про наявність значущого зв'язку між здатністю особистості толерантно ставитися до невизначених ситуацій та її психологічним благополуччям, що також відкриває нові можливості для розробки психопрофілактичних програм, спрямованих на розвиток особистісної стійкості, навичок адаптації та управління стресом, що є критично важливими як у повсякденному житті, так і у майбутній професійній діяльності студентів-психологів. Результати дослідження мають практичне значення для розробки програм психологічного супроводу студентської молоді, які б були спрямовані на розвиток гнучкості мислення, адаптивності, формування настанови на прийняття невизначеності та активне подолання життєвих труднощів. Особливу увагу слід приділяти розвитку навичок саморегуляції, емоційної самосвідомості, а також зміцненню індивідуальних ресурсів стресостійкості.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Володарська Н.Д. Стратегії реалізації життєвих перспектив особистості як чинники психологічного благополуччя. *Габітус*. 2021. Вип. 27. С. 51–58.
2. Курова А.В. Психологічні механізми подолання невизначеності особистістю в умовах соціальних трансформацій: дис. ... д-ра психол. наук. Київ. 2023. 295 с.

3. Литвинчук А.І., Можаровська Т.В. Особливості переживання почуття щастя молоддю і дорослими в умовах заходів протидії COVID-19. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. Психологічні науки. 2020. 10(55) С. 47–56. DOI: [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series12.2020.10\(55\)](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series12.2020.10(55)) (дата звернення: 17.04.2025).

4. Можаровська Т.В. Психологічне благополуччя: теоретичні підходи до визначення поняття. *Психологічні перспективи*. 2021. Вип. 37. С. 155–167.

5. Holm-Hadulla R.M. Resilience and well-being of university students after the pandemic: A longitudinal study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 21(1), 2024. P. 12–27.

6. Massazza A., Brewin C.R., Holmes E.A. Uncertainty and mental health: A meta-narrative review of the relationship between perceived threat uncertainty and mental health problems. *Clinical Psychology Review*. 2024. Vol. 111. 2024. P. 25–51.

7. Narayan A.J., Wright M.D. Multisystemic resilience: A theoretical framework for understanding resilience in context. In: *Handbook of Resilience in Children*. Springer, Cham. 2022. P. 25–41.

8. Satıcı B., Gocet-Tekin E., Deniz M.E. Adaptation of the fear of COVID-19 scale: Its association with psychological distress and life satisfaction in Turkey. *International Journal of Mental Health and Addiction*. 2020. P. 1980–1988.

РЕТРОСПЕКТИВНЕ ОСМИСЛЕННЯ ДИСФОРІЇ ЯК ПСИХОЛОГІЧНОГО ФЕНОМЕНУ

RETROSPECTIVE UNDERSTANDING OF DYSPHORIA AS A PSYCHOLOGICAL PHENOMENON

У статті представлений ретроспективний аналіз еволюції уявлень про дисфору як складного психоемоційного феномену, що посідає проміжне місце між емоційним симптомом, синдромом і нозологічною одиницею. Здійснено огляд історичних витоків концепту, починаючи з античної медицини та філософії, де формувалися перші уявлення про меланхолію, атімію та дистимію як як прообразів сучасного розуміння дисфору. Простежено внесок античних авторів, а також середньовічної християнської традиції у становлення уявлень про негативні афективні стани. Особливу увагу приділено періоду Нового часу та формуванню систем психіатричної класифікації в працях Пінеля, Ескіроля, Крепеліна, що сприяло поступовому відмежуванню дисфору від інших афективних розладів.

Описано трансформацію поняття дисфору у психіатричних системах DSM, починаючи з DSM-II, де дисфоричний настрій розглядався як один із можливих проявів депресії, до DSM-IV-TR, де дисфорія включена як діагностична категорія у контексті гендерної ідентичності. Аналізується також перехід від інтраперсонального до соціально-контекстуального осмислення дисфоричних станів у зв'язку з розвитком біопсихосоціальної парадигми.

Наголошено на необхідності врахування культурної варіативності у прояві дисфору, що підтверджується крос-культурними дослідженнями та прикладами культурально специфічних синдромів. Розглянуто поняття акультураційної дисфору, що виникає у контексті міграційного досвіду та культурної дезорієнтації. Історичний аналіз дозволяє осмислити дисфору не лише як об'єкт клінічного спостереження, але й як динамічний конструкт, що формується у взаємодії індивідуального досвіду та соціокультурних структур.

Ключові слова: дисфорія, клінічна психологія, афективні розлади, гендерна дисфорія, DSM, культуральна чутливість, акультураційний стрес.

This article presents a retrospective analysis of the evolution of dysphoria as a complex psychoemotional phenomenon that occupies an intermediate position between emotional symptom, syndrome, and nosological entity. The review examines the historical origins of the concept, beginning with ancient medicine and philosophy, where the first conceptions of melancholia, athymia, and dysthymia emerged as prototypes of the modern understanding of dysphoria. The contributions of ancient authors and the medieval Christian tradition to the development of ideas about negative affective states are traced. Special attention is paid to the Modern era and the formation of psychiatric classification systems in the works of Pinel, Esquirol, and Kraepelin, which contributed to the gradual differentiation of dysphoria from other affective disorders.

The article describes the transformation of the concept of dysphoria in the DSM psychiatric systems, starting from DSM-II, where dysphoric mood was considered as one of the possible manifestations of depression, to DSM-IV-TR, where dysphoria is included as a diagnostic category in the context of gender identity. The transition from an intrapersonal to a socio-contextual understanding of dysphoric states in connection with the development of the biopsychosocial paradigm is also analyzed.

The necessity of considering cultural variability in the manifestation of dysphoria is emphasized, which is confirmed by cross-cultural studies and examples of culturally specific syndromes. The concept of acculturative dysphoria, which arises in the context of migration experience and cultural disorientation, is examined. This historical analysis allows us to understand dysphoria not only as an object of clinical observation but also as a dynamic construct formed through the interaction of individual experience and sociocultural structures.

Key words: dysphoria, clinical psychology, affective disorders, gender dysphoria, DSM, cultural sensitivity, acculturative stress.

УДК 159.942:616.89-008.454(091)
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2025.72.1.15>

Іванова Т.В.

к.психол.н, доцент кафедри психології,
політології та соціокультурних
технологій
Сумський державний університет

Вступ. Упродовж останніх десятиліть дисфорія привертає зростаючу увагу в психології, психіатрії та міждисциплінарних дослідженнях. Попри це, її концептуальні межі залишаються недостатньо окресленими, що створює труднощі в діагностиці та ускладнює науковий аналіз. Історичний підхід дозволяє простежити зміну уявлень про дисфору: від концептів античної меланхолії до сучасних діагностичних категорій, а також виявити вплив медичних, філософських і культурних парадигм на її психологічну інтерпретацію. Урахування еволюції поняття дисфору дозволяє не лише глибше осмислити її феноменологію, але й сприяє розвитку більш цілісних та релевантних підходів до її розуміння.

Вивчення історичної траєкторії концептуалізації дисфору має вагоме значення для психології з кількох фундаментальних причин. По-перше, історичний аналіз дозволяє простежити парадигмальні зміни в розумінні емоційних станів, виявити наукові трансформації, що сформували сучасний теоретичний конструкт дисфору. По-друге, виходячи з того, що дисфорія як феномен перебуває на перетині різних клінічних категорій (від афективних і тривожних розладів до розладів особистості та гендерної ідентичності), це робить її історичне дослідження особливо цінним для інтеграції міждисциплінарних підходів. По-третє, розуміння еволюції концепту дисфору створює підґрунтя для більш диференційованого підходу до її діагностики.

Окремої уваги заслуговує той факт, що сучасне розуміння окремих форм дисфорії, зокрема гендерної дисфорії, суттєво трансформувалося під впливом соціокультурних дискурсів, демонструючи динамічний взаємозв'язок між медичними, психологічними та соціокультурними парадигмами [1]. Суттєві трансформації в осмисленні окремих форм дисфорії демонструють взаємодію медичних, психологічних і соціокультурних дискурсів у її розумінні та визначенні. Це підкреслює важливість історичного аналізу, здатного не лише окреслити етапи формування поняття, а й показати, як соціальний контекст впливав на його зміст у психології.

Метою представленої роботи є аналіз історичного розвитку уявлень про дисфорию в психології та суміжних науках, а також виявлення змін у теоретичному та клінічному підході до цього феномену в контексті соціокультурних впливів. У дослідженні використано історико-психологічний та порівняльний методи для аналізу концептуальних змін, а також елементи дискурс-аналізу для оцінки впливу соціокультурного контексту на формування уявлень про дисфорию.

Виклад основного матеріалу. Етимологічно термін «дисфорія» походить від давньогрецького поняття «δυσφορία» (dysphoria), що об'єднує префікс «δυσ-» (dys-) зі значенням «погано», «складно» та корінь «φέρειν» (pherein) – «нести», «витримувати». Буквальний переклад терміну – «те, що складно переносити» – вже на семантичному рівні відображає складність та болісність цього психоемоційного феномену. У давньогрецьких медичних трактатах терміном «дисфорія» позначали стани, протилежні до εὐφορία (euphoria), тобто стани психологічного дискомфорту, внутрішнього неспокою та глибокого незадоволення [2].

Античний період можна розглядати як фундаментальний етап формування теоретичних підходів до розуміння психоемоційних феноменів, включно з тими станами, які в сучасній термінології концептуалізуються як дисфоричні. Попри те, що термін «дисфорія» у сучасному значенні ще не вживався в той період, низку понять, зокрема меланхолію, атімію та дистимію, доцільно розглядати як історичні прообрази сучасного уявлення про дисфоричні стани. Внесок у концептуалізацію даних феноменів зробив Гіппократ, який у гуморальній теорії обґрунтував етіологію психоемоційних станів через дисбаланс чотирьох тілесних рідин. Зокрема, він описав стан меланхолії, який характеризується тривалим смутком, страхом і відчуженням. Попри відсутність терміну «дисфорія» на той час, окремі характеристики меланхолії у Гіппократа феноменологічно перегукуються з сучасним розумінням дисфоричних станів, насамперед у їхній емоційній глибині та суб'єктивній важкості переживання. Гіппократ розглядав меланхолію не лише як тимчасовий настрій, але як конституційний тип особистості та патологічний стан із соматичними симптомами, що вказує на

ранню спробу поєднати афективні та фізіологічні прояви негативного емоційного досвіду в межах єдиної моделі [3].

Аристотель запропонував більш нюансований філософський підхід до негативних емоційних станів. На відміну від Гіппократа, Аристотель не розглядав меланхолію виключно як патологію, а запропонував діалектичне розуміння зв'язку між темпераментом та творчим потенціалом. Згідно з ним, помірний надлишок чорної жовчі може сприяти геніальності, а її надмірний рівень призводить до патологічних станів. Цей підхід можна вважати раннім прототипом сучасного континуального розуміння дисфорії [4].

Гален синтезував і розвинув гуморальні теорії попередників, представивши класифікацію меланхолічних розладів та описав її три підтипи: енцефалічну, системну та гіпохондричну меланхолію [5]. Слід зазначити, що Гален уперше описав «дистимію» (δυσθυμία) як стан глибокого незадоволення життям, дратівливості та внутрішнього неспокою, який є феноменологічно близьким до сучасного розуміння дисфорії. Він також розробив концепт «πάθος» (pathos), що охоплював надмірні емоційні реакції, які порушують раціональне функціонування, тим самим формуючи основу для подальших теоретичних уявлень про патологічні емоційні стани та їхній вплив на поведінку і психічне здоров'я [6].

Таким чином, античний період характеризується формуванням перших систематичних концепцій щодо негативних емоційних станів. Концептуальний апарат, розроблений Гіппократом, Аристотелем та Галеном, став не лише історичним фундаментом для подальшого розвитку уявлень про дисфоричні стани, але й визначив методологічний підхід, що поєднував теоретичні розвідки з клінічним спостереженням, який залишається актуальним і в сучасній психології.

Медієвістичний період та епоха Ренесансу характеризуються трансформацією античної спадщини у контексті християнської теології та арабської медицини. Стани, що відповідають сучасному розумінню дисфорії, концептуалізувалися через призму теологічних та медичних дискурсів. У ранньому середньовіччі домінував теологічний підхід до емоційних станів. Аврелій Августин вводить поняття «acedia» (від грец. ἀκηδία – «недбалість»), що визначалося як стан духовної апатії, смутку та відчаю [7]. Аналогічне поняття описує Іоанн Кассіан, позначаючи його як «демон полуденний» – стан внутрішнього спустошення, нездатності до духовної діяльності, що супроводжується тривогою та дратівливістю [8].

У арабо-мусульманській традиції в цей час відбувався розвиток медичного підходу до емоційних станів. Авіценна у «Каноні медицини» інтегрував гуморальну теорію з аристотелівською психологією та власними спостереженнями. Він диференціював первинну та вторинну меланхолію і описав «любовну меланхолію» (ishq) – стан емоційного

страждання, близький до сучасного розуміння дисфорії [9].

Епоха Просвітництва стала визначальною для формування наукових підходів до психоемоційних феноменів. Відхід від теологічних пояснень на користь емпіричних методів трансформував уявлення про афективні розлади.

Філіп Пінель представив класифікацію психічних розладів: меланхолію, манію без марення, манію з маренням та деменцію. Його розуміння меланхолії як часткового розладу розуму передбачало фіксацію на одному об'єкті з домінуванням негативного афекту, зокрема тривоги, роздратування та емоційної напруги – станів, що за своєю феноменологією наближаються до сучасного розуміння дисфорії як складного афективного переживання [10]. У цьому ж руслі Джеймс Причард запропонував концепцію «морального божевілля» – стану, що супроводжується патологічними змінами емоційної сфери за відсутності виражених когнітивних порушень. Опис «морального божевілля» як порушення природних почуттів при збереженні інтелектуальних функцій можна розглядати як один із кроків до розуміння дисфорії як окремого психологічного феномену, що виходить за межі класичних афективних розладів і вимагає диференційованого клінічного осмислення [11].

XIX століття ознаменувалося стрімким розвитком психіатрії як окремої медичної дисципліни та формуванням системних нозологічних класифікацій. Цей період характеризується переходом від описової до пояснювальної парадигми та прагненням до етіопатогенетичного розуміння афективних розладів. Важливий внесок у диференціацію афективних розладів здійснив Жан-Етьєн Ескіроль, запропонувавши термін «*l'urémie*» (від грец. λύπη – смуток) замість «меланхолії», прагнучи відмежувати клінічний феномен від побутового вживання цього слова. Ескіроль визначав *l'urémie* як афективний розлад, що характеризується пригніченим настроєм, мізантропією та астеничним станом [12]. При цьому Ж.-Е. Ескіроль підкреслював, що афект має суб'єктивну природу і проявляється у соціальному контексті. Аналогічний стан описував Бенедикт Огюст Морель, який він назвав «*irritable folie*» (дратівливе божевілля), сутність якого полягала в нестабільності настрою, спалахах невмотивованої агресії, хронічному невдоволенні [13]. Але, на відміну від Ж.-Е. Ескіроля, який значну увагу у виникненні цього настрою приділяв соціальним чинникам, Морель вважав цей та інші афективні розлади результатом дегенеративних змін нервової системи.

Еміль Крепелін, відомий значним внеском у класифікацію психічних розладів, не оминув увагою певний стан, який досить схожий на дисфору. Мається на увазі його концептуалізація «змішаних станів» – афективних розладів, що поєднують депресивні та маніакальні елементи. Зокрема, Крепелін описував «депресію з ажитацією» як стан, що поєднує тужливий афект, дратівливість

і моторне збудження – ознаки, які згодом стали асоціюватися з дисфоричними переживаннями. Важливо зазначити, що саме Крепелін уперше використав термін «дисфорія» для позначення дратівливо-похмурого емоційного стану, який він спостерігав у пацієнтів з певними формами епілепсії. Для цього стану були характерні такі ознаки як висока напруга, виражена зовнішня експресія, схильність до імпульсивної агресії, що заклало підґрунтя для подальшої психопатологічної концептуалізації дисфорії [14].

Перша половина XX століття позначилася поступовим розширенням підходів до розуміння психопатологічних феноменів, зокрема завдяки активнішому залученню міждисциплінарного підходу. У цей період почали формуватися багатфакторні моделі етіопатогенезу психічних розладів, що створило передумови для більш диференційованого осмислення станів, подібних до дисфорії. Наприклад, О. Блейлер запропонував термін «шизофренія», на початковій стадії якої можуть виникати так звані параноїдні дисфорії – афективні стани, для яких характерні інтенсивний дискомфорт, дратівливість та ворожість. Блейлер звертав увагу на відмінність дисфорії при шизофренії від меланхолії, підкреслюючи, що якщо меланхолія зазвичай проявляється пригніченням і зниженням психічної активності, то дисфоричні стани у межах шизофренічного спектра часто супроводжуються підвищеною емоційною напругою, дратівливістю та експансивними реакціями [15]. Ідею про активний характер дисфоричних проявів продовжив Курт Шнайдер, досліджуючи їх у контексті розладів особистості. Він виокремив тип емоційно нестабільних психопатів, які характеризуються хронічною схильністю до дисфоричних реакцій – інтенсивного роздратування, що виникає спонтанно або під мінімальним впливом зовнішніх чинників [16]. Аналогічний підхід має місце у Адольфа Мейера, який розглядав дисфоричні стани як результат порушення базових адаптаційних механізмів, що виникають внаслідок накопичення мікротравматичних впливів і зумовлюють хронічну психоемоційну напругу [17].

У другій половині XX століття спостерігалось накопичення та систематизація знань про дисфору у межах вивчення різних психопатологічних станів. Цей етап позначився активним розвитком стандартизованих діагностичних систем, зростанням уваги до нейробіологічних чинників емоційних розладів і поступовою інтеграцією соціокультурних аспектів у концептуалізацію психічного здоров'я. Ключовою подією для формалізації концепту дисфорії у цей період стала поява Діагностичного і статистичного керівництва з психічних розладів (DSM). У DSM-II (1968) термін «дисфоричний настрій» з'являється в описі депресивної невротичної реакції як надмірно пригнічений, тривожний чи дратівливий стан [18]. Важливим кроком у подальшій концептуалізації дисфорії стало видання DSM-III (1980), де цей термін уперше було

використано в межах офіційної діагностичної категорії. Зокрема, дисфорія була включена до критеріїв великого депресивного епізоду як альтернативний афективний симптом у дітей та підлітків, для яких типовий прояв депресивного настрою міг бути менш вираженим або відрізнятися за формою прояву. Це стало підґрунтям для подальшого визнання дисфоричних станів як релевантного діагностичного показника в клінічній практиці [19]. У DSM-III-R (1987) відбулося подальше розширення концепту дисфорії, що засвідчується включенням до класифікації «передменструального дисфоричного розладу» (ПМДР), стану, який поєднує виражені афективні симптоми – дратівливість, пригнічення, тривожність. Цим діагностичним нововведенням фіксувалося офіційне визнання клінічно значущих, гормонально зумовлених форм афективної дисрегуляції, а також свідчило про зростання інтересу до соматопсихічних чинників у формуванні дисфоричних станів. Подальше розширення концептуального розуміння спостерігається у DSM-IV (1994), де термін «дисфорія» використовується для опису афективних станів при різних психічних розладах, зокрема в межах біполярного розладу. Зокрема, вводиться поняття «дисфоричної манії» як змішаного стану, що поєднує маніакальні та депресивні симптоми [20]. У DSM-IV-TR (2000) концепт дисфорії починає розглядатися в ширшому соціальному контексті. Уперше представлено категорію «гендерної ідентичності», яка включала гендерну дисфорію як діагностичний критерій. Це знаменувало перехід від суто інтраперсонального тлумачення до визнання соціальних чинників у формуванні та переживанні дисфоричних станів [21].

Таким чином, друга половина XX століття позначилася суттєвими змінами у розумінні дисфорії, поступово трансформуючи її з розпливчастого афективного стану на рівні клінічних описів у більш структурований діагностичний конструкт. Включення дисфорії до критеріїв DSM стало важливим етапом її операціоналізації, що забезпечило можливість стандартизованої клінічної оцінки й сприяло поширенню єдиної термінології в психіатричній практиці. Особливо показовою стала еволюція концепту гендерної дисфорії, який відображає не лише наукову інтерпретацію феномену, але й тісний зв'язок з трансформаціями соціокультурних уявлень про стать, ідентичність та норми. Це підкреслює динамічну взаємодію між розвитком наукових парадигм і культурними контекстами, в яких ці парадигми формуються.

Межа XX-XXI століть ознаменувалася формуванням інтегративних підходів до розуміння дисфорії, що полягає у синтезі досягнень різних галузей науки. Цей період відзначається відходом від редукціоністських пояснень та прагненням до методологічної плюралістичності, що відображає усвідомлення комплексної природи дисфоричних станів. У цей період важливу роль у зміні розуміння дисфорії відіграла біопсихосоціальна

модель, яка об'єднала вплив біологічних, психологічних та соціальних чинників. У межах цього підходу дисфорія, як і багато інших психологічних станів, розглядається не як наслідок окремої причини, а як результат взаємодії різних складових. Ця взаємодія відбувається у межах складної системи, де поєднуються генетичні, епігенетичні, нейрофізіологічні, особистісні та соціокультурні фактори. Усі ці елементи впливають один на одного, створюючи індивідуальний профіль дисфоричного переживання. Такий підхід дає змогу враховувати не лише біологічні основи дисфорії, а й її зв'язок із соціальним середовищем, життєвим досвідом і культурним контекстом [22].

Слід зазначити ще один важливий контекст досліджень дисфоричних станів – це вивчення її культуральних аспектів. Крос-культурні дослідження свідчать, що феноменологія дисфоричних станів суттєво варіюється залежно від типу культури. Ці спостереження знаходять підтвердження в роботах Ендрю Райдера, який звертає увагу на культурно-специфічні синдроми, феноменологічно споріднені з дисфорією. Такі прояви, як *hwa-byung* у корейській культурі, невра в грецькому контексті та атак-де-нервіос у латиноамериканських спільнотах, демонструють спільні риси – дратівливість, соматичні скарги та виражений суб'єктивний дистрес, які дуже схожі на сучасне розуміння дисфорії. З іншого боку, ці елементи формуються у різних конфігураціях, обумовлених місцевими культурними нормами, системами пояснення емоційного стану та соціальними очікуваннями щодо вираження негативних переживань. Це підкреслює важливість урахування культурного контексту при діагностиці та інтерпретації дисфоричних станів [23].

На тлі глобалізаційних процесів усе більшої уваги набуває вивчення акультураційної дисфорії – емоційного стану, що виникає в контексті міжкультурної адаптації. Дослідження Маріам Екбладт засвідчили, що у мігрантів часто спостерігається характерне поєднання дратівливості, ностальгії, амбівалентного ставлення до власної ідентичності та відчуття культурної дезорієнтації [24]. Такий прояв дисфорії відображає складність адаптаційного процесу й підкреслює значення соціокультурного контексту в розумінні цього феномену, що є особливо важливим з огляду на потребу в культурно чутливих підходах до діагностики та психотерапевтичної підтримки.

Висновки. Історичний аналіз розвитку концепту дисфорії демонструє поступову трансформацію уявлень про цей феномен від античних теорій меланхолії до сучасних інтегративних біопсихосоціальних моделей. Простежується чітка еволюція від гуморальних пояснень Гіппократа через теологічні інтерпретації середньовіччя та нозологічні класифікації XIX століття до комплексного міждисциплінарного розуміння в сучасній психології. Важливою тенденцією у концептуалізації дисфорії є поступове розширення її розуміння від суто

інтраперсонального феномену до комплексного конструкту, що формується на перетині біологічних, психологічних та соціокультурних чинників. Ключовим моментом стало включення дисфорії до діагностичних систем DSM, що сприяло її операціоналізації та стандартизації клінічної оцінки.

Сучасне розуміння дисфорії характеризується методологічним плюралізмом та визнанням її культуральної специфічності. Дослідження виявляють варіативність феноменології дисфоричних станів у різних культурних контекстах, підкреслюючи необхідність культурно-сенситивних підходів до діагностики та терапії. Історичний аналіз концептуалізації дисфорії створює підґрунтя для більш диференційованого підходу до розуміння, діагностики та терапії дисфоричних станів у сучасній клінічній практиці, сприяючи інтеграції різних галузей знань та розробці ефективних стратегій психологічної допомоги.

Подальші дослідження дисфорії як психологічного феномену доцільно спрямувати у кількох основних напрямках. По-перше, перспективним є поглиблення психологічного аналізу структури дисфоричних переживань, зокрема дослідження їхніх когнітивних, мотиваційних та регуляторних компонентів. По-друге, актуальним є вивчення дисфорії у контексті динаміки особистісного розвитку, що дозволить з'ясувати роль дисфоричних станів у процесах формування ідентичності, самосвідомості та емоційної саморегуляції. По-третє, важливим напрямом є дослідження впливу соціокультурних чинників на особливості переживання дисфорії, зокрема аналіз зв'язку між дисфоричними станами та особистісною адаптацією в умовах соціальних трансформацій. По-четверте, перспективним є створення інтегративних психологічних моделей дисфорії, що поєднуюватимуть емоційно-поведінкові, когнітивні та соціально-психологічні аспекти цього феномену.

Розвиток зазначених напрямів сприятиме поглибленню теоретичного розуміння дисфорії, удосконаленню методів її психологічної діагностики та розширенню можливостей психологічної допомоги.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Drescher J. Transsexualism, gender identity disorder and the DSM. *Journal of Gay & Lesbian Mental Health*, 2010, 14. 2. 109–122.
2. Berrios G.E. *The History of Mental Symptoms: Descriptive Psychopathology since the Nineteenth Century*. Cambridge University Press, 1996. 351 p.
3. Flashar, Hellmut. *Melancholie und Melancholiker in den medizinischen Theorien der Antike*, Berlin, New York : De Gruyter, 1966, 148 p. <https://doi.org/10.1515/9783110848007>.
4. Radden J. *Madness and reason*. Routledge, 2022. 188 p.
5. Devinant J. Disorders of the Soul: Emotions and Clinical Conditions in Galen. *Medical Understandings of Emotions in Antiquity: Theory, Practice, Suffering. Ancient Emotions III*. 2022. 131. 247. III, 10.

6. Lloyd G. Galen and his contemporaries. *The Cambridge Companion to Galen*. Cambridge Companions to Philosophy. Cambridge University Press; 2008. 34–48.

7. Daly R. W. Before depression: The medieval vice of acedia. *Psychiatry*, 2007. 70.1: 30–51.

8. Гупало М. Кіндій О. «Практик» і «Гностик» Євґрія Понтійського. *Наукові записки УКУ: Богослов'я*. Вип. 10, 2023. С. 119–192. DOI: 10.47632/2075-4817-2023-10-119-192C.

9. Pormann P. E., Savage-Smith E. *Medieval islamic medicine*. Washington, DC, 2007. 240 p.

10. Kendler K. Phillipe Pinel and the foundations of modern psychiatric nosology. *Psychological Medicine*. 50. 2020. 1–6. 10.1017/S0033291720004183.

11. Berrios G. E. The history of mental symptoms, disorders and their mechanisms. *Current Opinion in Psychiatry* 1(5). p 591–597.

12. Huertas R. Between doctrine and clinical practice: nosography and semiology in the work of Jean-Etienne-Dominique Esquirol (1772-1840). *History of Psychiatry*. 2008.19(2). 123–140. doi:10.1177/0957154X07080659.

13. Rosiou E., Sgantzios M., Abatzoglou G., Papavramidou N. Bénédict Augustin Morel (1809-1873): The Originator of the Degenerative Theory of the Heredity of Mental Disorders and the Pioneer of the Biological Approach to Psychiatry. *Cureus*. 2024. doi: 10.7759/cureus.69523. PMID: 39416562; PMCID: PMC11482047.

14. Ebert A., Bär K.J. Emil Kraepelin: A pioneer of scientific understanding of psychiatry and psychopharmacology. *Indian J Psychiatry*. 2010. Apr; 52(2). 191–2. doi: 10.4103/0019-5545.64591. PMID: 20838510; PMCID: PMC2927892.

15. Fusar-Poli P., Politi P. Paul Eugen Bleuler and the birth of schizophrenia (1908). *Am. J. Psychiatry*. 2008. Nov. 165(11). 1407. doi: 10.1176/appi.ajp.2008.08050714. PMID: 18981075.

16. Crowhurst B., Coles E.M. Kurt Schneider's Concepts of Psychopathy and Schizophrenia: A Review of the English Literature. *The Canadian Journal of Psychiatry*. 1989. 34(3). 238–243. doi:10.1177/070674378903400316.

17. Park S.C., Kim Y.K. An Integrated Bio-psychosocial Approach to Psychiatric Disorders. *Advances in Experimental Medicine and Biology*. 2019. 1192. 331–340. doi: 10.1007/978-981-32-9721-0_17. PMID: 31705503.

18. Horwitz A. V. *DSM: A History of Psychiatry's*. Bible Baltimore: Johns Hopkins Press, 2021. Pp. 232. ISBN 978-1-4214-4069-9.

19. Mayes R., Horwitz A.V. DSM-III and the revolution in the classification of mental illness. *Journal of the History of the Behavioral Sciences*. 2005. 41(3). 249–67. doi: 10.1002/jhbs.20103.

20. Mendelson G. Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, fourth edition (DSM-IV). *Australian and New Zealand Journal of Psychiatry*. 1995. 29(3). 529–535. <https://doi.org/10.3109/00048679509064964>.

21. Littman L. Parent reports of adolescents and young adults perceived to show signs of a rapid onset of gender dysphoria. *PLoS One*. 2018. 16;13(8):e0202330. doi: 10.1371/journal.pone.0202330.

22. Kendler K.S., Gardner C.O., Prescott C.A. Toward a comprehensive developmental model for major depression in men. *Am J Psychiatry*. 2006. 163(1). 115–24. doi: 10.1176/appi.ajp.163.1.115.

23. Ryder A. G. On Dynamic Contexts and Unstable Categories: Steps Toward a Cultural-Clinical Psychology. *Handbook of Advances in Culture and Psychology*, V. 8 (New York, 2021;

online edn, Oxford Academic, 18 Mar. 2021), <https://doi.org/10.1093/oso/9780190079741.003.0005>.

24. Bäärnhielm S., Ekblad S., Ekberg J., Ginsburg B.E. Historical Reflections on Mental Health Care in Sweden: The Welfare State and Cultural Diversity. *Transcultural Psychiatry*. 2005. 42(3). 394–419. doi:10.1177/1363461505055622.

ПСИХОКОРЕКЦІЙНІ НАВИЧКИ ТА ОСНОВНІ ТЕРАПЕВТИЧНІ ПІДХОДИ У ПРАКТИЧНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ ПСИХОЛОГА-ПОЧАТКІВЦЯ

PSYCHOCORRECTIONAL SKILLS AND BASIC THERAPEUTIC APPROACHES IN THE PRACTICAL ACTIVITIES OF A BEGINNING PSYCHOLOGIST

У статті розкрито особливості активної інтеграції психологів-початківців у практичну діяльність як важливого елементу розвитку культури психотерапевтичної та психоконсультативної культури. Проаналізовано основні навички психокорекції як теоретичні вміння, розуміння яких важливо постійно застосовувати у практичній діяльності психолога. Розглянуто структуру основних вмінь психокорекції та психотерапевтичних підходів дозволяє чітко сформулювати ключові моменти, які знадобляться психологу, який тільки починає свою практику або ж перебуває на стадії готовності до неї. Психокорекція як вид психологічної допомоги розкривається через комплексний підхід застосування професійної методології та потребує від молодого спеціаліста різноманітних базових здібностей роботи з психікою, разом з тим, важливе і його розуміння про теоретичну основу того чи іншого психологічного напрямку, оскільки на їх основі формується розуміння причинно-наслідкових зв'язків, які для клієнта є такими, що потребують психологічного аналізу та усвідомлення.

На етапі початку практики особливо актуальними є питання формування базових компетентностей: вміння налагоджувати терапевтичний контакт, підтримувати емпатійну взаємодію, аналізувати запити клієнта та обирати відповідну методiku психокорекційної роботи. Психокорекція як складова психологічної допомоги має міждисциплінарну природу та вимагає від фахівця здатності інтегрувати теоретичні знання із практичними навичками та вміннями. Для молодого спеціаліста критично важливим є не лише знання концептуальних основ різних психотерапевтичних шкіл психодинамічної, когнітивно-поведінкової, гуманістичної, гештальт-терапії тощо, а й уміння адаптувати ці підходи до конкретної клієнтської ситуації, враховуючи соціокультурний контекст, вікові особливості та психо-емоційний стан людини. Під час постійного розвитку практичних навичок психокорекції психолог все більше буде виробляти власний професійний стиль роботи взаємодії з різними клієнтами та краще орієнтуватись в особливостях та застосуваннях психологічних технік.

Ключові слова: психокорекція, базові навички, складні навички психокорекції, психолог-початківець.

Active integration of novice psychologists into practical activities is an important element of the development of a culture of psychotherapeutic and psychoconsultative culture. The basic skills of psychocorrection are theoretical skills, the understanding of which is important to constantly apply in the practical activities of a psychologist. A more complete structure of the basic skills of psychocorrection and psychotherapeutic approaches allows us to clearly formulate the key points that will be useful to a psychologist who is just starting his practice or is at the stage of readiness for it. Psychocorrection as a type of psychological assistance is revealed through a comprehensive approach to the application of professional methodology and requires a young specialist to have various basic abilities to work with the psyche, at the same time, his understanding of the theoretical basis of a particular psychological direction is also important, since on their basis an understanding of cause-and-effect relationships is formed, which for the client are such that they require psychological analysis and awareness.

At the beginning of practice, the issues of forming basic competencies are particularly relevant: the ability to establish therapeutic contact, maintain empathetic interaction, analyze the client's requests and choose the appropriate method of psychocorrection work. Psychocorrection as a component of psychological assistance has an interdisciplinary nature and requires the specialist to be able to integrate theoretical knowledge with practical skills and abilities. For a young specialist, it is critically important not only to know the conceptual foundations of various psychotherapeutic schools of psychodynamic, cognitive-behavioral, humanistic, Gestalt therapy, etc., but also to be able to adapt these approaches to a specific client situation, taking into account the socio-cultural context, age characteristics and psycho-emotional state of the person. During the constant development of practical psychocorrection skills, the psychologist will increasingly develop his own professional style of working with different clients and better navigate the features and applications of psychological techniques.

Key words: psychocorrection, basic skills, complex psychocorrection skills, beginner psychologist.

УДК 159.947.5:159.964.2:371.13
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2025.72.1.16>

Карпенко Є.В.

д.психол.н., доцент, професор кафедри практичної психології,
т.в.о. завідувача кафедри практичної психології навчально-наукового інституту управління, психології та безпеки
Львівський державний університет внутрішніх справ

Легка А.І.

старший викладач кафедри практичної психології навчально-наукового інституту управління, психології та безпеки
Львівський державний університет внутрішніх справ

Яремчишин М.М.

аспірант, викладач кафедри практичної психології
Навчально-наукового інституту управління, психології та безпеки
Львівський державний університет внутрішніх справ

Вступ. Психологічна корекція – це специфічний вид психологічної допомоги, що організовано містить психологічні впливи орієнтованих на зміну певних психічних особливостей людини, яка перемагається через життєві труднощі. Ці застосовані психокорекційні впливи спрямовані на розвиток особистісних навичок клієнта, або ж на особистісний розвиток. Розпочинаючи першу практичну діяльність молоді спеціалісти насамперед стика-

ються з проблемою впевненості у своїй компетентності та думкою про нанесення потенційної шкоди клієнту після його психологічного втручання чи проведення консультації. Відповідно, починаючи свою професійну діяльність молодий спеціаліст сам стикається з потребою його психокорекції, тобто зміни ставлення до ситуації практичного консультування та підвищення власної впевненості у наданні психологічної допомоги. На цьому

прикладі можна простежити шлях розвитку усвідомлення своїх переживань та як цей стан можна регулювати.

Динаміка психологічних запитів та потреб окремих індивідів або груп людей є доволі цікавою за своїми змінами, оскільки змінюється залежно від соціокультурних факторів, разом з тим окремий пласт психологічних запитів, з якими звертаються люди за допомогою до психологів є незмінними, оскільки в певній мірі займають місце у житті багатьох людей. Тобто, можна простежити певну уніфікованість психологічних запитів, з якими можуть справлятися психокорекційні техніки, які стосуються певних проблем під час нормативного особистісного розвитку, наприклад такі запити можна поділити на такі теми звернення:

- особистісний ріст;
- тривожність;
- страхи та фобії;
- сімейні проблеми та романтичні відносини;
- проблеми соціальної адаптивності;
- відчуття неповноцінності;
- неприйняття себе;
- втрата та переживання горя;
- порушення комунікативних навичок;
- емоційне, професійне вигорання;
- дереалізація;
- залежність фізична/емоційна тощо.

Отже, запити клієнтів, деякі з яких разом або по окремоті, наведені вище можуть розглядатись як такі, які властиво переживати кожній людині індивідуально. Отримавши вищу психологічну освіту, молодий психолог, який починає практичну діяльність комбінує свої розвинуті аналітичні навички та академічні знання у поєднанні з попереднім досвідом рефлексії стосовно своїх життєвих ситуацій. За сукупністю цих факторів спеціаліст має чітке розуміння функціонування психіки людини та об'єктивно виправдане фахове розуміння того, яким чином він може якісно провадити психокорекцію, інструментарій якої є доволі обширним та різноманітним, починаючи від базових до складних навичок та ефективних, апробованих та перевірених часом окремих технік та методик.

На даний момент, особливо під час повномасштабної війни все більше людей відчують проблеми пов'язані з екзистенційними переживаннями та розвитком психічних порушень і когнітивних викривлень. В сукупності такий феномен пояснюється тим, що українці напряду кожного дня зустрічаються з проблемами особистісного та професійного характеру, фоновими умовами чого, є фактор війни, який провокує розвиток та формування стресу в набагато більшій мірі, ніж за звичних довоєнних умов. Фоновий стрес набагато більша загроза психічному здоров'ю, ніж це може здаватись. Оскільки він змушує людину змінюватись під такими тенденціями, результатом чого може бути підвищена тривожність, зміна типової поведінки, що може супроводжуватись деструкцією та формуванням емоційного вигорання, що

за сукупністю факторів змушує індивіда відчувати себе менш захищеним та таким, що сприймає звичні до того ситуації більш тривожно.

Саме тому, в умовах сьогодення психологи-початківці можуть відчувати себе більше некомфортно під час початку ведення своєї практики, додаткові сумніви щодо власної компетенції змушують їх ще більше сумніватись у способах роботи з клієнтами. Розуміння основ психокорекційного процесу та терапевтичної роботи насамперед мають включати в себе загальні базові психологічні академічні знання про розвиток особистості, їхні підходи та розуміння особливостей психіки, її функціонування.

Виклад основного матеріалу дослідження.

Психокорекція – це система заходів, спрямованих на виправлення недоліків психологічного розвитку чи поведінки людини за допомогою спеціальних заходів психологічного впливу [6, с. 18]. Відповідно, сам по собі психокорекційний процес включає в себе здатність психолога-початківця до надання допомоги клієнту у пошуку певних рішень, змінити ставлення до ситуацій, або життя за допомогою різних психологічних науково вивірених професійних засобів. При тому, клієнт сам приймає ключові рішення стосовно себе, психолог лише допомагає йому, використовуючи академічні знання: подивитись на ситуацію під різними кутами, більш чітко зрозуміти себе, свої бажання та потреби, вміти їх чітко визначити та розвиватись особистісно.

На початку практичної психологічної діяльності молодий спеціаліст може сумніватись у своїй здатності до роботи з клієнтами та відчувати дефіцит знань і такі переживання є цілком нормальними, оскільки він ще не має реального розуміння самого процесу психокорекції, а лише володіє академічними, апробованими та перевіреними часом загальними знаннями про самий процес. Разом з тим, молодий спеціаліст живе разом із клієнтом в одному суспільному контексті війни, що підживлює стрес, який накладається на всі сфери життя кожного українця.

Насамперед спеціаліст психолог мусить мати розвинуту здатність до інтроспекції, проживаючи самому цей підхід він краще розуміє тип мислення клієнта, його переживання. В майбутньому, молодий психолог може екстраполювати у практичну діяльність вже розвинуту здатність до інтроспекції, що дозволить більш якісно знаходити різні підходи до клієнта, особливо коли це стосується стресу. Власний досвід переживання тих чи інших ситуацій має вагомий внесок у майбутнє практичної діяльності психолога, разом з тим він в ніякому разі не має перекидати власні неопрацьовані переживання на клієнта та його індивідуальну ситуацію.

Насамперед, психокорекційні навички самі по собі не є чимось дуже складними, якщо спеціаліст розуміє сутність такої діяльності та на що вона націлена. Первинними навичками психокорекції можуть бути такі:

1) Базові:

– **Активне слухання:** здатність уважно та емпатійно сприймати інформацію від клієнта, демптуючи розуміння та підтримку.

– **Відкриті запитання:** дозволяють розширювати обговорювану проблемну ситуацію та отримувати більше даних.

– **Закриті запитання:** сприяють згоді чи запереченню, що також дозволяє тримати в психологічних рамках (межах) обговорювану подію.

– **Емпатія:** вміння відчувати та розуміти емоційний стан клієнта, що сприяє встановленню довірливих відносин.

– **Вербалізація:** чітке та зрозуміле формулювання думок і почуттів, що допомагає клієнту усвідомити власні переживання.

– **Перафразування:** переформулювання висловлювань клієнта для уточнення та підтвердження правильності розуміння.

– **Рефлексія почуттів:** відображення емоцій клієнта, що сприяє глибшому усвідомленню ним власних почуттів.

– **Утримання від оцінок:** нейтральне ставлення до висловлювань клієнта без критики чи схвалення, що створює безпечний простір для самовираження.

2) Складні:

– **Саморозкриття:** обережне та доречне розкриття власного досвіду або почуттів терапевта для зміцнення терапевтичного альянсу та зняття напруги у клієнта.

– **Конфронтація:** делікатне звернення уваги клієнта на суперечності в його словах або поведінці з метою стимулювання усвідомлення та змін.

– **Інтерпретація:** надання клієнту альтернативних пояснень його думок, почуттів чи поведінки для глибшого розуміння внутрішніх процесів.

– **Підведення підсумків:** структурування та узагальнення основних тем або питань, обговорених під час сесії, для посилення усвідомлення та закріплення отриманих інсайтів.

– **Використання метафор та аналогій:** застосування образних порівнянь для полегшення розуміння складних або абстрактних концепцій клієнтом.

Базові та складні навички психокорекції наведені вище є основою психокорекційного процесу, також вони є універсальними незалежно від терапевтичних підходів. Вміння психолога поєднувати між собою навички психокорекції є основою процесу допомоги клієнту та обробки його запиту. Особливої уваги варто приділити процесу утворення «інсайту», оскільки кожна психологічна взаємодія потребує індивідуального переусвідомлення клієнтом особливостей неприємної для нього травмуючої ситуації чи зміни поведінки, тому усвідомлення ситуації з якою звернувся клієнт це питання часу та наявності особистісних ресурсів для покращення психо-емоційного стану.

Саме за допомогою системи відкритих/закритих питань та формування іншого погляду на

травмуючу подію клієнт здатний переосмислити ситуацію, та виокремити з неї окремі фрагменти, які дадуть більш заземлене розуміння щодо свого запиту та власної поведінки. Найважливішим психокорекційним інструментом для психолога можна вважати його вміння чітко описувати ситуації та різні стани, точними питанням більш чітко формувати уявлення про проблему, яка стосується запиту та надавати психоедукацію.

При практичній діяльності психолог може зустрітися із різноманітними запитами та проблемними історіями. Слід зауважити, що психокорекційний процес насамперед буде ефективний тоді, коли психолог сам пропрацює власні особисті проблеми та труднощі, та як спеціаліст, не буде переносити власні переживання на історію клієнта та його самопочуття. Разом з тим основним моментом утворення психологічного альянсу є безумовне прийняття клієнта та розвинута емпатія, що диктується не тільки професійними нормами, а й моральними, некодифікованими. Психокорекційна діяльність диктується не лише професійними нормами, а й морально-етичними вимогами, часто некодифікованими у формальних документах. У процесі практичної роботи психологам-початківцям важливо опиратися не тільки на базові та складні навички психокорекції, а й активно використовувати набуті завдяки багаторічному досвіду знання та наукові напрацювання щодо підходів до психокорекції та терапії.

Сучасна психотерапевтична практика пропонує багато різних концепцій консультування, кожна з яких пропонує власне бачення особистості та визначає можливі першопричини виникнення проблем, з якими звертається клієнт, а також формує специфічний набір інструментів відповідно до певного психологічного напрямку. Наприклад, психодинамічна терапія акцентує увагу на несвідомих конфліктах, що виникли в дитинстві та базується на глибинній психології – психоаналізі, засновником якого є З. Фрейд [3]. У той час як когнітивно-поведінкова терапія (КПТ) зосереджується на зміні дезадаптивних патернів мислення та поведінки, що особливо ефективно при лікуванні тривожних розладів. Дослідження показують, що навчання КПТ навичкам психологів-початківців значно підвищує їхню компетентність у роботі з такими розладами [7]. Гуманістичний підхід, зокрема клієнт-центрирована терапія, акцентує увагу на безумовному позитивному ставленні до клієнта та його здатності до самореалізації. Нещодавні дослідження підтверджують ефективність цього підходу в роботі з тривожними розладами, особливо коли терапія зосереджена на глибокому емоційному досвіді та самодослідженні [8].

Психологам-початківцям необхідно інтегрувати знання про різні психотерапевтичні школи, оскільки сучасна практика орієнтується на гнучке поєднання технік і принципів відповідно до потреб клієнта. Здатність психолога комбінувати різні підходи до психокорекції сприяють більш якісній орієнтації на індивідуальні особливості клієнта.

В сучасному мінливому світі спеціалістам варто постійно розвиватись у вирішенні питань психологічного характеру, з якими зустрічаються сучасні люди. Особливо під час повномасштабної війни насамперед страждають діти, оскільки їхня психіка формується або ж знаходиться в трансформаційному періоді між дитячим та підлітковим віком, то фактор війни все більше провокує тривогу або ж стрес, чим може бути обумовлено підвищення ситуацій пов'язаних з батьками дітей, коли поведінка останніх явно відходить від норми.

На цьому етапі молодий спеціаліст розуміючи специфіку роботи з психікою, поєднуючи фундаментальні знання про вікову, особистісну психологію в цілому має чітко розмежовувати психічні стани та розлади задля обрання ефективних способів психокорекційних інструментів та підходів. Відповідно, сучасність української психології диктує більшу необхідність в здатності працювати з дітьми та підлітками з особливими потребами, в яких є аутизм, розлад дефіциту уваги та гіперактивності, депресивні стани, соціальна тривожність та інші порушення, які мають значний вплив на розвиток особистості, соціальну адаптацію і психоемоційний стан дітей і підлітків. Одним з найбільш дієвих доведених методів корекції таких розладів є КПТ, яке дозволяє розвивати здатність до структурованого усвідомлення того чи іншого психокорекційного питання [2].

Загалом, аналізуючи усю площину підходів до психокорекції та терапії можна зауважити про дихотомію підходів щодо самого клієнта та його запиту, яка виражається у психологів, що працюють з когніціями та несвідомим. Серед найпопулярніших способів роботи з несвідомістю можна вважати символдраму (Кататимно-імагінативну психотерапію, КПІ) – це один з методів психодинамічної терапії, розроблений Ханскарлом Льюїнером у 50-х роках минулого століття під назвою «Кататимне переживання образів», який базується на принципах глибинної психології, тобто унаочнює несвідомі мотиви, конфлікти та захисні механізми за допомогою імагінації [5]. Також, ефективним способом психокорекції в площині несвідомого можна вважати використання метафоричних карт, різних проективних методик та арт-терапію як способи усвідомлення та прийняття себе.

Ще одним з найбільш популярних напрямків сучасної психотерапії є гештальт-терапія, яка базується на принципах цілісності людської особистості та саморегуляції, що використовує широкий спектр технік та методик. Гештальт-терапія спрямована на розвиток цілісного сприйняття себе та оточуючого світу, роботу з емоціями і тілесними відчуттями [1, с. 334].

Отже, формування психокорекційних навичок та уявлень про поширені терапевтичні підходи у практичній діяльності психологів-початківців важлива умова професійного становлення фахівця психологічної галузі, що охоплює структурований підхід для базового розуміння психоло-

гом-початківцем його основних професійних орієнтацій. Сукупність багатьох психокорекційних технік формує унікальний та одночасно різносторонній інструментарій для роботи з психікою, який обирає сам психолог для себе. По формі психокорекція має складатись з її базових та складних навичок, які і формують саму суть роботи з клієнтським запитом. Існує безліч психотерапевтичних підходів, кожен з яких має свою специфіку та погляд на ту чи іншу проблему, з якою зустрічається людина в актуальному соціокультурному просторі.

У сучасному українському контексті, з наслідками війни та соціальними викликами, обговорювана тема набуває особливої актуальності. Психологічні травми і стрес, що виникають у суспільстві на тлі збройної агресії, створюють високий запит на психосоціальну підтримку. Формування навичок психокорекції стає невід'ємним компонентом професійної підготовки психологів-початківців, які повинні відповідати на ці виклики. Усвідомлення актуальності психокорекційної роботи у воєнний час підкреслює необхідність адаптувати професійну орієнтацію фахівця до реальних потреб суспільства, сприяючи стійкості й відновленню психічного здоров'я населення.

Важливим є системний підхід до оволодіння психокорекційними навичками: спочатку практикуючий психолог опановує базові методики, а з часом – складніші техніки. Базові навички створюють фундамент для встановлення довіри й ефективної взаємодії з клієнтом, тоді як складні психокорекційні методи дозволяють глибше опрацьовувати внутрішні конфлікти та вирішувати комплексні психологічні запити трансформуючи попередній досвід. Такий поетапний розвиток навичок формує професійні компетенції початківця, поступово підвищуючи майстерність і розширюючи арсенал методів втручання.

Не менш важливою є інтеграція різних терапевтичних підходів у практику психолога-початківця. Сучасна психологія пропонує широку палітру методів (наприклад, когнітивно-поведінкові, гештальт-, гуманістичні, арт-терапевтичні підходи), кожен з яких висвітлює специфічні сторони психічного феномена. Поєднання цих підходів надає гнучкості втручанню і дозволяє адаптувати методи до індивідуальних особливостей клієнта. Такий комплексний, міждисциплінарний підхід допомагає охопити проблему в її багатовимірності та розширює спектр інструментів психолога. У поєднанні з психокорекційними навичками залишається необхідним особистісне опрацювання психологом власних емоційних реакцій і досвіду.

Висновки. Психолог, який усвідомлено займається саморефлексією та самопізнанням, стає більш стійким до професійних викликів і спроможним об'єктивно реагувати на складнощі клієнта.

Наукова новизна дослідження полягає саме в акцентуванні ролі внутрішньої інтроспекції психолога-початківця як ключового чинника його професійного зростання, що є відносно новим підхо-

дом у вітчизняних роботах з психологічної освіти. Практичне значення розвитку психокорекційних навичок помітне при роботі з різними віковими категоріями клієнтів. Так, у роботі з дітьми широко використовуються ігрові та арт-техніки, що сприяють вираженню почуттів через творчість. Підлітки потребують методів, орієнтованих на кризу ідентичності та соціальні зв'язки (групові психологічні вправи, рольові ігри), тоді як з дорослими ефективні діалогові, когнітивно-поведінкові та психоаналітичні підходи. Тому володіння різноманітним інструментарієм психокорекції дозволяє психологу-початківцю адекватно коригувати стратегії роботи відповідно до вікових особливостей клієнта та підвищувати якість терапевтичної допомоги.

Таким чином, поєднання інтегративного підходу до психокорекції з увагою до особистісного розвитку психолога-початківця є важливим внеском у психологічну практику та відповідає складним викликам сьогодення. Зосередженість на багатогранності психокорекційного інструментарію, інтеграції методів і внутрішньому зростанні фахівця формує цілісну картину сучасного підходу до професійного становлення молодого психолога і сприяє підвищенню ефективності психологічної допомоги різним категоріям клієнтів.

ЛІТЕРАТУРА:

- Будник Д., Погрібна А. Гештальт-терапія як сучасний метод психотерапії кризових станів. Scientia : зб. наук. пр. 2024. 22 листопада. Афіни (Греція). С. 334–336.
- Когнітивно-поведінкова терапія (КПТ). Український психологічний ХАБ. URL: <https://www.psykholoh.com/post/когнітивно-поведінкова-терапія-кпт> (дата звернення: 15.04.2025).
- Основи психотерапії : навч. посіб.. М. І. Мушкевич, С. Є. Чагарна ; за ред. М. І. Мушкевич. 3-тє вид. Луцьк : Вежа-Друк, 2017. 420 с.
- Андрушко Я. С. Психокорекція : навч.-метод. посіб. Львів : ЛьвДУВС, 2017. 212 с.
- Символдрама (кататимно-імагінативна психотерапія) психодинамічна психотерапія невротичних розладів. 2022. № 41. С. 52. DOI: <https://doi.org/10.32782.2663-5208.2022.41.52>.
- Тарасевич І. Ю. Групова психотерапія та психокорекція : глосарій. Дніпро : ВНПЗ «ДГУ», 2024. 57 с.
- O'Keeffe F., Watson S., Linke S. Training novice clinical psychologist trainees to implement effective CBT for anxiety disorders: training model and clinic outcomes. The Cognitive Behaviour Therapist. 2016. Vol. 9. e38. DOI: 10.1017.S1754470X16000.
- Osyka O. V. Client-centered therapy by C. Rogers in the psycho-correctional work with the students. Problems of Modern Psychology : coll. of research papers. Kamianets-Podilskyi Ivan Ohienko National University. G. S. Kostiuk Institute of Psychology at the NAPS of Ukraine ; sci. ed. S. D. Maksymenko, L. A. Onufriieva. Kamianets-Podilskyi : Aksioma, 2015. Issue 28. P. 407–416.

ОГЛЯД ІНСТРУМЕНТІВ ДІАГНОСТИЧНОГО СКРИНІНГУ АЛКОГОЛЬНОЇ ЗАЛЕЖНОСТІ

OVERVIEW OF DIAGNOSTIC SCREENING TOOLS FOR ALCOHOL DEPENDENCE

У статті подано аналіз скринінгових інструментів, що використовуються для діагностики алкогольної залежності. Установлено, що зловживання алкоголем залишається однією з ключових проблем охорони здоров'я, оскільки є фактором ризику для понад 200 захворювань. Для виявлення проблем з уживанням алкоголю клініцисти використовують різноманітні підходи, одним із яких є скринінгові інструменти.

Мета статті полягає в теоретичному аналізі сучасних інструментів скринінгу алкогольної залежності.

Визначено, що AUDIT скринінговий опитувальник, рекомендований ВООЗ, із високою чутливістю (92%) і специфічністю (94%) для виявлення проблемного вживання алкоголю. Його коротша версія, AUDIT-C, складається з трьох питань і використовується для швидкого діагностування проблеми. CAGE – чотирипитальний тест, що застосовується в умовах первинної медичної допомоги та має високу ефективність у виявленні залежності. MAST є одним із найстаріших тестів для оцінювання хронічного алкоголізму. Його повна версія містить 25 запитань, а скорочені варіанти (MAST-13, MAST-10) адаптовані для використання в клінічній практиці.

TWEAK і T-ACE оцінюють ризик уживання алкоголю серед вагітних жінок. TWEAK має чутливість 87–90%, а T-ACE – 70–80%. RAPI й ADS оцінюють вплив уживання алкоголю на соціальне життя, психологічний стан і фізичне здоров'я. MAC, що є частиною MMPI, використовується для оцінювання схильності до залежності ще до її формування.

Крім того, застосовуються багатовимірні інструменти, такі як DAP, SASSI, PESQ, DUSI-R, які дають змогу не лише оцінити ступінь алкогольної залежності, а й виявити супутні психологічні й соціальні фактори, що можуть впливати на розвиток розладу.

З'ясовано, що скринінгові інструменти мають свої переваги й обмеження. До основних переваг належать їх швидкість і зручність у застосуванні, можливість самостійного заповнення, а також комбінування з іншими діагностичними методами. Проте деякі з них є менш ефективними на ранніх стадіях розладу, тоді як інші не враховують усі соціально-психологічні аспекти алкогольної залежності.

Ключові слова: діагностика, алкогольна залежність, скринінг, психоактивні речовини, інструменти оцінювання, алкоголь.

The article presents an analysis of screening tools used to diagnose alcohol dependence.

It has been established that alcohol abuse remains one of the key health problems, as it is a risk factor for more than 200 diseases. Clinicians use a variety of approaches to identify alcohol use problems, one of which is screening tools.

The purpose of the article is to theoretically analyse modern alcohol dependence screening tools.

It is determined that the AUDIT is a screening questionnaire recommended by the WHO with high sensitivity (92%) and specificity (94%) for detecting problematic drinking. Its shorter version, the AUDIT-C, consists of three questions and is used to quickly diagnose the problem. The CAGE is a four-question test used in primary care settings that is highly effective in detecting dependence. The MAST is one of the oldest tests for assessing chronic alcoholism. Its full version contains 25 questions, and shortened versions (MAST-13, MAST-10) are adapted for use in clinical practice.

TWEAK and T-ACE assess the risk of alcohol use among pregnant women. TWEAK has a sensitivity of 87-90%, and T-ACE – 70-80%. The RAPI and ADS assess the impact of alcohol consumption on social life, psychological well-being, and physical health. The MAC, which is part of the MMPI, is used to assess the predisposition to addiction even before its formation.

In addition, multidimensional instruments such as DAP, SASSI, PESQ, DUSI-R are used to not only assess the degree of alcohol dependence but also to identify concomitant psychological and social factors that may affect the development of the disorder.

It has been found that screening tools have their advantages and limitations. The main advantages of screening methods include their speed and ease of use, the possibility of self-completion, the ability to detect problematic use even before the development of chronic dependence, and the possibility of combining them with other diagnostic methods. However, some of them are less effective in the early stages of the disorder, while others do not take into account all the social and psychological aspects of alcohol dependence.

Key words: diagnosis, alcohol dependence, screening, psychoactive substances, assessment tools, alcohol.

УДК 616-071:[615.015.6:613.81]
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2025.72.1.17>

Козира П.В.

к.психол.н.,
доцент кафедри практичної психології
ННІУПБ
Львівський державний університет
внутрішніх справ

Зловживання алкоголем залишається однією з ключових проблем охорони здоров'я. Установлено, що у 2020 році 1,34 мільярда людей у всьому світі споживали алкоголь у надмірних кількостях, що завдало серйозних соціально-економічних наслідків [1, с. 192].

Надмірне вживання алкоголю може свідчити про розвиток алкогольної залежності – психічного розладу, що характеризується втратою контролю над споживанням алкоголю, незважаючи на його негативні наслідки для фізичного та психічного стану людини. Алкоголь є фактором ризику

для понад 200 захворювань, включаючи онкологічні, серцево-судинні й неврологічні порушення, а також значно підвищує ймовірність травм і смертельних випадків. Установлено, що понад 30% усіх смертей від травм можуть бути безпосередньо пов'язані з алкоголем [7, с. 724].

Для виявлення проблем з уживанням алкоголю клініцисти використовують різноманітні підходи, які залежать від мети оцінювання. Одним із яких є застосування скринінгових інструментів, які інформують клініциста про перебіг, прогноз і найбільш ефективні підходи до лікування.

Варто зазначити, що незначна частина фахівців проводить скринінг на визначення цієї проблеми через відсутність чіткого протоколу, навчання або співпраці з іншими (зовнішніми) партнерами у сфері охорони здоров'я. Таким чином, більшість пацієнтів можуть залишитися непоміченими й не отримати доцільного лікування [5, с. 231].

Серед провідних дослідників, які вивчали діагностичний скринінг алкогольної залежності, потрібно відмітити Д. Брязка [1], С. Дгалла [2], К.В. Фунг [4], М.К. Петчерс [6], А.Л. Шілдс [10] та інших. Проте, незважаючи на прогрес, у сучасних інструментах скринінгу існують обмеження, що підкреслює необхідність удосконалення діагностичних методів.

Метою статті є теоретичний аналіз сучасних інструментів скринінгу алкогольної залежності.

Всесвітня організація охорони здоров'я (ВООЗ) зараховує алкогольну залежність до Міжнародної класифікації хвороб 11 перегляду (далі – МКХ-11). Рамки МКХ-11 розрізняють небезпечне вживання алкоголю й алкогольну залежність, що дає змогу встановити більш структуровану та глобально застосовувану діагностику. Небезпечне вживання визначається як патерн споживання алкоголю, що підвищує ризик негативних наслідків для здоров'я навіть за відсутності явних ознак залежності. Натомість алкогольна залежність характеризується такими симптомами: компульсивне бажання вживати, втрата контролю, толерантність до алкоголю, абстинентний синдром, а також продовження вживання, незважаючи на негативні наслідки [4, с. 744].

Застосування скринінгових інструментів мають на меті виявити осіб, які можуть мати проблеми з алкоголем, і спрямувати їх на детальнішу діагностику. Тому потрібно розглянути основні інструменти скринінгу алкогольної залежності.

Мічиганський скринінговий тест на алкоголь (MAST) є одним із найстаріших ідентифікаційних тестів для виявлення хронічного розладу, пов'язаного з уживанням алкоголю. На відміну від інших скринінгових інструментів, MAST має чутливість понад 90%, що забезпечує глибше оцінювання соціальних, психологічних і фізичних наслідків надмірного споживання алкоголю.

Тест складається з 25 запитань формату «так/ні», які стосуються аспектів поведінки, пов'язаних з уживанням алкоголю, включаючи соціальні

наслідки, почуття провини, толерантність до алкоголю й ознаки фізичної залежності.

Оцінка 6 або більше балів свідчить про проблематичне вживання алкоголю, тоді як вищі бали вказують на збільшену тяжкість залежності й необхідність подальшої діагностики або лікування.

Через тривалість і деталізованість повна версія MAST не завжди є зручною для використання в медичних закладах із великим потоком пацієнтів. Тому розроблено скорочені варіанти, такі як: MAST-13 – містить 13 запитань, і MAST-10 – складається з 10 ключових питань для швидкого виявлення залежності [10, с. 1784].

Ідентифікаційний тест на розлади, пов'язані з уживанням алкоголю (AUDIT), розробила в 1992 році міжнародна група дослідників (шість міжнародних дослідницьких центрів) на прохання Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ). Метою цього тесту є виявлення частоти вживання алкоголю, залежності та проблем, спричинених уживанням спиртних напоїв, включаючи побічні психологічні реакції.

AUDIT складається з 10 питань, відповіді оцінюються за шкалою від 0 до 4, а загальна сума балів може варіюватися від 0 до 40. Оцінка 8 або більше балів свідчить про небезпечне вживання алкоголю, тоді як вищі бали вказують на підвищений ризик алкогольної залежності [10, с. 277]. Дослідження показують, що AUDIT має чутливість 92% і специфічність 94%, що робить його надійним скринінговим інструментом.

AUDIT можна використовувати в різних медичних установах – від первинної медичної допомоги до спеціалізованих наркологічних клінік. Його застосовують у двох основних форматах:

- структуроване інтерв'ю – коли медичний працівник самостійно проводить опитування;
- анкета самозвіту – пацієнт заповнює опитувальник самостійно.

Для спрощення процесу скринінгу розроблено коротку версію тесту – AUDIT-C, яка включає лише три питання про частоту й обсяг уживання алкоголю. Дослідження показали, що AUDIT-C із пороговим значенням ≥ 5 балів є оптимальним для виявлення ризикованого вживання алкоголю, особливо в пацієнтів із супутніми захворюваннями [13, с. 136].

Опитувальник CAGE – це короткий інструмент скринінгу, який складається всього з чотирьох пунктів. Він вимагає 60 секунд для введення й постійно демонструє високу чутливість (у діапазоні 80%) і специфічність (у діапазоні 85%) у медичних амбулаторних умовах і рекомендований Цільовою групою профілактичних служб США для використання лікарями з метою оцінювання своїх пацієнтів. Однак цей тест менш ефективний для скринінгу небезпечного вживання алкоголю або епізодичних випадків надмірного пияцтва [2, с. 35].

Назва тесту є акронімом, що відображає чотири основні питання:

С (Cut down) – Чи відчували ви коли-небудь потребу скоротити споживання алкоголю?

А (Annoyed) – Чи дратували вас люди, критикуючи ваше пияцтво?

Г (Guilty) – Чи відчували ви коли-небудь провину за своє вживання алкоголю?

Е (Eye-opener) – Чи траплялося вам уживати алкоголю уранці, щоб заспокоїти нерви або позбутися похмілля?

За кожну відповідь «так» нараховується 1 бал. Загальна оцінка 2 або більше балів свідчить про потенційну алкогольну залежність, що вимагає подальшого оцінювання.

На відміну від AUDIT, CAGE не оцінює частоту й кількість спожитого алкоголю. Це обмежує його здатність диференціювати легке зловживання алкоголем від розвиненої залежності. Тому його рекомендується використовувати в поєднанні з іншими скринінговими методами, які оцінюють моделі й наслідки споживання алкоголю.

Уживання алкоголю під час вагітності створює значні ризики для розвитку плода, включаючи розлади алкогольного спектру плода (FASD), передчасні пологи й низьку вагу при народженні. Для виявлення ризикованої поведінки щодо вживання алкоголю серед вагітних жінок застосовують TWEAK і T-ACE. TWEAK має високу чутливість (87–90%) у виявленні запоїв та алкогольної залежності у вагітних жінок і складається з п'яти ключових запитань:

1. Толерантність (Tolerance) – Скільки напоїв потрібно, щоб ви відчули сп'яніння?

2. Занепокоєння (Worried) – Чи висловлювали члени родини або друзі стурбованість щодо вашого вживання алкоголю?

3. Відкривання очей (Eye-opener) – Чи траплялося, що ви випивали вранці, щоб заспокоїти нерви або позбутися похмілля?

4. Амнезія (Amnesia) – Чи бувало, що близькі розповідали вам про ваші дії під час уживання алкоголю, які ви не могли згадати?

5. Скорочення (Cut-down) – Чи відчували ви коли-небудь необхідність скоротити вживання алкоголю?

Оцінка 2 або більше балів свідчить про небезпечну поведінку під час уживання алкоголю [12, с. 49].

T-ACE короткий скринінговий інструмент, адаптований для використання в акушерській практиці. Назва тесту є аббревіатурою, що відображає чотири запитання, які оцінюють толерантність до алкоголю й потенційні ознаки залежності:

1. Толерантність (Tolerance) – Скільки напоїв ви можете випити, перш ніж відчуєте сп'яніння?

2. Роздратованість (Annoyed) – Чи дратували вас люди, критикуючи ваше вживання алкоголю?

3. Скорочення (Cut-down) – Чи відчували ви коли-небудь потребу скоротити вживання алкоголю?

4. Відкривання очей (Eye-opener) – Чи траплялося, що ви випивали вранці, щоб заспокоїти нерви або позбутися похмілля?

Загальна сума 2 або більше балів свідчить про підвищений ризик уживання алкоголю під час вагітності й необхідність подальшого оцінювання або втручання. Дослідження підтверджують, що T-ACE має чутливість 70–80%. Тому він широко застосовується в умовах допологового догляду, особливо серед пацієнток, які можуть неохоче зізнаватися в уживанні алкоголю [11, с. 864].

DAP «Проблема наркотиків та алкоголю» – цей інструмент використовується для виявлення проблем, пов'язаних з уживанням як алкоголю, так і наркотичних речовин. Опитувальник із 30 пунктів протестований в умовах педіатричної практики [9, с. 42]. Незважаючи на широке використання, надійність і валідність, DAP достатньо не оцінено, що обмежує його роль у клінічній практиці.

DUSI-R (Drug Use Screening Inventory – Revised) – це універсальний психодіагностичний інструмент, призначений для оцінювання моделей уживання алкоголю й інших психоактивних речовин (далі – ПАР), а також психосоціального функціонування. DUSI-R містить 159 питань у форматі «правда/брехня» і спрямований на оцінювання функціональних сфер життя, які можуть бути порушені внаслідок уживання ПАР. До основних категорій оцінювання зараховує вживання ПАР, фізичне та психічне здоров'я, сімейні й соціальні стосунки, професійний статус, юридичні проблеми, агресивну поведінку й імпульсивність [12, с. 190].

Підліткова версія спрямована на раннє виявлення схильності до вживання ПАР серед молоді, а також оцінювання навчальних, сімейних і соціальних факторів ризику. Натомість доросла версія адаптована для аналізу довготривалих наслідків залежності та її впливу на професійну діяльність, фінансове становище й правові проблеми.

Опитувальник «Передбачувана користь від уживання алкоголю й наркотиків» є 10-пунктовим інструментом, який спрямований на оцінювання когнітивних переконань щодо потенційних вигод від уживання ПАР. Його основна мета – виявлення ризикової поведінки та прогнозування схильності до зловживання алкоголем і наркотиками ще до формування залежності.

Опитувальник базується на теорії, згідно з якою переконання щодо позитивного ефекту вживання ПАР прямо корелюють із фактичним рівнем їх споживання. Це означає, що люди, які вважають алкоголь засобом для покращення настрою, соціальної взаємодії, зняття стресу або підвищення продуктивності, мають вищий ризик зловживання ним. Таким чином, оцінювання таких переконань може слугувати прогностичним індикатором майбутньої проблемної поведінки.

Цей скринінговий тест широко використовується в дослідженнях серед підлітків і молоді, оскільки саме ця вікова категорія найбільш схильна до формування позитивних очікувань від уживання ПАР. Дослідження підтвердили, що результати тесту мають високу кореляцію з іншими

показниками вживання речовин, а також із пов'язаними поведінковими проблемами [6, с. 55].

Опитувальник для скринінгу особистого досвіду (PESQ) – це 40-пунктовий інструмент, розроблений для оцінювання загальної серйозності проблеми, пов'язаної з уживанням алкоголю й інших ПАР. Дослідження підтвердили високу надійність і валідність PESQ у виявленні проблемного вживання речовин серед підлітків. Інструмент дає змогу ефективно розрізнити випадкове вживання, шкідливі патерни споживання й ознаки розладів, пов'язаних із уживанням ПАР [6, с. 48]. Граничні бали, що вказують на необхідність подальшого оцінювання, установлені та підтверджені для звичайних підлітків, неповнолітніх правопорушників і підлітків, які проходять лікування від залежності.

Опитувальник тонкого скринінгу зловживання психоактивними речовинами (SASSI) – це психометричний інструмент, розроблений для виявлення осіб із високою ймовірністю зловживання ПАР. Його особливістю є здатність виявляти приховані або заперечувані випадки зловживання. Інструмент складається з декількох шкал, які оцінюють різні аспекти поведінки та ставлення до ПАР. Це дає змогу отримати комплексний профіль респондента. Інструмент розроблений так, щоб виявляти спроби хворого приховати або мінімізувати своє вживання речовин. Це досягається через непрямі запитання, які оцінюють поведінкові та психологічні характеристики, пов'язані зі зловживанням [3, с. 44].

Індекс алкогольних проблем Рутгерса (RAPI) – інструмент, який дає змогу оцінити негативні наслідки вживання алкоголю в різних сферах життя. Опитувальник складається з 23 пунктів, кожен із яких стосується проблем, що можуть виникати внаслідок зловживання алкоголем. Наукова валідність RAPI підтверджена численними дослідженнями, які показали, що позитивні відповіді на запитання корелюють із діагнозами розладів, пов'язаних із уживанням алкоголю. Це робить опитувальник ефективним у виявленні ранніх ознак алкогольної залежності, особливо серед підлітків і молодих людей [14, с. 30].

МАС – це інструмент для самозвіту про алкоголь, що складається із 49 пунктів «правда/неправда», який використаний для розрізнення алкогольних і неалкогольних психіатричних амбулаторних пацієнтів серед підліткового й дорослого населення.

Він має зареєстрований позитивний рівень ідентифікації близько 82% і продемонстрував стабільність протягом періодів часу – від 2 із половиною місяців до 13 років. Незважаючи на те що МАС є надійним і валідним інструментом для скринінгу запущених проблем, таких як алкоголізм, серед людей із розладами психіки, він зазнає критики за знижену чутливість для виявлення великої частки осіб, які мають менш серйозні проблеми з алкоголем [12, с. 201].

Однак скринінгові інструменти варто застосовувати з обережністю, оскільки вони не дають остаточного діагнозу. Оцінка, що перевищує порогове значення, не обов'язково означає наявність алкогольної залежності, але вказує на необхідність більш детальної діагностики. Аналогічно, низький бал не гарантує відсутності алкогольної залежності, а лише знижує ймовірність її наявності. Скринінг варто розглядати як первинний етап діагностики, який допомагає визначити подальші клінічні дії. Тому, як і будь-які методи оцінювання, скринінгові інструменти мають як переваги, так й обмеження, які потрібно враховувати під час їх застосування. До основних переваг потрібно зарахувати таке:

- скринінгові методи дають змогу швидко оцінити ризик залежності та прийняти рішення щодо подальшого обстеження;
- інструменти представлені у вигляді опитувальників, які можуть бути заповнені пацієнтом самостійно або за допомогою спеціаліста;
- скринінг можна проводити в різних медичних, соціальних і реабілітаційних установах, що сприяє ранньому виявленню проблемного вживання;
- більшість інструментів мають високий рівень діагностичної точності, що робить їх ефективними для виявлення осіб із ризиком розвитку залежності;
- допомагають виявити проблемне вживання ще до розвитку хронічної залежності, що підвищує ефективність профілактичних заходів;
- можуть бути використані як окремо, так і в поєднанні з іншими методами діагностики, що дає змогу отримати комплексну оцінку стану пацієнта.

Хоча скринінгові інструменти є корисними в клінічній практиці, вони мають певні недоліки:

- скринінг не дає остаточного діагнозу, а лише визначає рівень ризику, тому для підтвердження результатів необхідні додаткові методи оцінювання (клінічні інтерв'ю, лабораторні дослідження тощо);
- результати можуть залежати від чесності й самосвідомості пацієнта, що може призводити до заниження або перебільшення реального рівня вживання;
- деякі інструменти можуть виявляти проблеми там, де їх немає, або, навпаки, не виявляти залежності на ранніх стадіях;
- більшість інструментів фокусуються лише на певних аспектах залежності (наприклад, частоті вживання чи соціальних наслідках), залишаючи поза увагою когнітивні чи емоційні фактори;
- не всі скринінгові методи однаково ефективні для різних соціальних та етнічних груп через відмінності в ставленні до вживання ПАР;
- у разі неправильної інтерпретації результатів або недостатньої конфіденційності пацієнт може уникати подальшої діагностики й лікування.

Отже, виходячи з вищевикладеного, можемо зробити такі висновки:

- скринінгові інструменти дають змогу визначити ризиковане вживання алкоголю, що сприяє

ранньому втручанню й запобіганню розвитку хронічної залежності;

– для ефективної діагностики використовуються як короткі опитувальники самозвіту (AUDIT, CAGE, DAST), так і детальні психодіагностичні методи (MMPI, PAI, SASSI), які дають змогу оцінити не лише факт уживання, а й психологічні та поведінкові особливості пацієнта;

– отримані результати вказують лише на ймовірність наявності проблеми й потребують подальшого підтвердження за допомогою глибшого обстеження;

– суб'єктивність відповідей, культурні й соціальні відмінності – усе це ризик отримання хибно-позитивних або хибно-негативних результатів скринінгу. Тому необхідно враховувати ці фактори під час інтерпретації отриманих даних.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Bryazka D., Reitsma M.B., Diress M. Population-level risks of alcohol consumption by amount, geography, age, sex, and year: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2020. *The Lancet*. 2022. Vol. 400. № 10347. P. 185–235.
2. Dhalla S., Kopec J.A. The CAGE questionnaire for alcohol misuse: a review of reliability and validity studies. *Clinical and Investigative medicine*. 2007. Vol. 30. № 1. P. 33–41.
3. Feldstein S.W., Miller W.R. Does subtle screening for substance abuse work? A review of the Substance Abuse Subtle Screening Inventory (SASSI). *Addiction*. 2007. Vol. 102. № 1. P. 41–50.
4. Fung K.W., Xu J., Bodenreider O. The new International Classification of Diseases 11th edition: a comparative analysis with ICD-10 and ICD-10-CM. *Journal of the American Medical Informatics Association*. 2020. Vol. 27. № 5. P. 738–746.
5. Hydes T., Gilmore W., Gilmore, I. Treating alcohol-related liver disease from a public health perspective. *Journal of hepatology*. 2019. Vol. 70. № 2. P. 223–236.
6. Petchers M.K., Singer M.I. Clinical applicability of a substance abuse screening instrument. *Journal of Child & Adolescent Substance Abuse*. 1990. Vol. 1. № 2. P. 47–56.
7. Rehm J., Manthey J., Ferreira-Borges C. Trends in substance use and in the attributable burden of disease and mortality in the WHO European region, 2010–16. *European Journal of Public Health*. 2019. Vol. 29. № 4. P. 723–728.
8. Reinert D.F., Allen J.P. The alcohol use disorders identification test (AUDIT): a review of recent research. *Alcoholism: Clinical and Experimental Research*. 2002. Vol. 26. № 2. P. 272–279.
9. Schwartz R.H., Wirtz P.W. Potential substance abuse: detection among adolescent patients using the Drug and Alcohol Problem (DAP) Quick Screen, a 30-item questionnaire. *Clinical pediatrics*. 1990. Vol. 29. № 1. P. 38–43.
10. Shields A.L., Howell R.T., Weiss R.D. The Michigan Alcoholism Screening Test and its shortened form: A meta-analytic inquiry into score reliability. *Substance use & misuse*. 2007. Vol. 42. № 11. P. 1783–1800.
11. Sokol R.J., Martier S.S., Ager J.W. The T-ACE questions: practical prenatal detection of risk-drinking. *American journal of obstetrics and gynecology*. 1989. Vol. 160. № 4. P. 863–870.
12. Tarter R.E., Laird S.B., Kaminer Y. Validation of the adolescent Drug Use Screening Inventory: preliminary findings. *Psychology of Addictive Behaviors*. 1992. Vol. 6. № 4. P. 233.
13. Verhelle L., Van Bockstaele K., Wynants T. How to screen for at-risk alcohol use in transplant patients? From instrument selection to implementation of the AUDIT-C. *Clinical Transplantation*. 2021. Vol. 35. № 1. P. 134–137.
14. White H.R., Labouvie E.W. Towards the assessment of adolescent problem drinking. *Journal of studies on alcohol*. 1989. Vol. 50. № 1. P. 30–37.

ФЕНОМЕН ВДІВСТВА: ТЕОРЕТИЧНИЙ ТА ПРАКТИЧНИЙ ВИМІРИ В УМОВАХ ВІЙНИ

THE PHENOMENON OF WIDOWHOOD: THEORETICAL AND PRACTICAL DIMENSIONS UNDER WARTIME CONDITIONS

Стаття присвячена викладенню теоретичних та практичних аспектів проблеми вдовства в умовах війни. Обґрунтовано, що в умовах війни, в Україні дедалі зростає кількість вдів та вдовців, але проблема адаптації до вдовства не є актуальною у вітчизняній науці.

Виявлено, що зарубіжні дослідження загалом стосуються літніх людей, визначенню місця матеріальних проблем у процесі адаптації, проблемам психічного здоров'я вдів та вдовців. Але нами не знайдені дослідження, що вивчають вдовство у молодому віці, а саме такими є сучасні українські вдови загиблих військових.

З'ясовано, що вдовство створює безліч економічних, соціальних і психологічних проблем. Жінка, що втратила чоловіка, переживає процес горювання та адаптації, які впливають на усю її життєдіяльність. Переживання втрати має досить конкретну динаміку.

Виявлено основні чотири завдання, які повинні бути вирішені за час переживання горя: 1) визнання втрати; 2) відкрите переживання почуттів; 3) вироблення вмінь самостійно діяти в тих сферах життя, де вплив померлого був найбільш помітним; та 4) створення нових емоційних зв'язків. Визначними для проходження процесів адаптації до вдовства та горювання є індивідуально-психологічні особливості жінки та тип стосунків, в яких перебувала пара.

Зроблено висновки про основні феномени вдовства в умовах війни, згідно із практичного психотерапевтичного досвіду автора та згідно провідних наукових досліджень цієї теми.

Вдова – це особлива категорія жінок та важлива соціально-психологічна роль. У психологічній роботі з вдовами головним та найпершим етапом є усвідомлення та прийняття нової ідентичності – «Я – ВДОВА». Якщо роль вдови не приймається, це стає перешкодою на шляху до посттравматичного зростання жінки, адже її енергія та життєві ресурси фокусуються виключно на переживанні втрати, замість того, щоб спрямовуватись на майбутнє та внутрішню трансформацію, яку, за своєю сутністю, містить будь-яка втрата. На наступних етапах відбувається робота із сепарації, адаптації, психологічної переробки досвіду відносин, прийняття нових соціально-психологічних обставин життя.

Ключові слова: горе, горювання, адаптація до вдовства, вдова, посттравматичне зростання.

The article is dedicated to presenting the theoretical and practical aspects of the problem of widowhood under wartime conditions. It is established that, in conditions of war, Ukraine is witnessing a steadily increasing number of widows and widowers; however, the issue of adapting to widowhood remains insufficiently addressed in domestic research.

It has been revealed that foreign studies generally focus on older individuals, examine the role of material difficulties in the adaptation process, and address the mental health challenges faced by widows and widowers. Nevertheless, we have found no research that investigates widowhood in younger age groups—a phenomenon that characterizes the contemporary Ukrainian widows of fallen soldiers. It has been determined that widowhood gives rise to numerous economic, social, and psychological problems. A woman who has lost her husband undergoes a process of grief and adaptation that affects all aspects of her life, with the experience of loss exhibiting a rather distinct dynamic.

Four main tasks have been identified that must be addressed during the grieving process: (1) the acknowledgment of the loss; (2) the open expression of feelings; (3) the development of skills to independently cope in those areas of life where the influence of the deceased was most significant; and (4) the formation of new emotional bonds. The individual psychological characteristics of the woman and the type of relationship that existed within the couple are central to the processes of adapting to widowhood and coping with grief.

Conclusions are drawn regarding the key phenomena of widowhood in wartime conditions, based on the author's practical psychotherapeutic experience and leading scientific research in this area.

A widow is a distinct category of women and occupies an important socio-psychological role. In psychological work with widows, the primary and initial stage is the awareness and acceptance of a new identity—"I am a widow." If a woman does not embrace the role of a widow, it becomes an obstacle on the path to her post-traumatic growth, since her energy and life resources remain focused solely on experiencing the loss rather than being directed toward the future and the inner transformation that any loss inherently contains. In the subsequent stages, the work involves facilitating separation, adaptation, and the psychological reprocessing of relationship experiences, as well as the acceptance of new socio-psychological life circumstances.

Key words: grief, mourning, adaptation to widowhood, widow, posttraumatic growth.

УДК 364.62-058.835-055.2
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2025.72.1.18>

Королович О.В.

доктор філософії з психології,
психотерапевт

Вступ. В умовах війни в Україні щодня зростає кількість жінок, що залишаються самотніми після втрати чоловіків. Попри це, актуальні питання психологічних особливостей, психічного здоров'я, підтримки в процесі горювання та ефективних

психотерапевтичних інтервенцій у контексті вдовства досі не отримали належної уваги вітчизняної науки. Обсяг українських досліджень з цієї тематики є надзвичайно обмеженим і практично наближається до нуля.

У зарубіжній психологічній науці існують дослідження психологічного здоров'я та благополуччя вдів та вдівців (Carr, DiGiacomo, Onrust, Zisook, King, та ін.), різного роду чинників, що впливають на їх стан (Sasson, Dabergott, Somhlaba, Carr, та ін.), соціальні та соціально-психологічні аспекти (Scannell-Desch, Trivedi, Dabergott, Srivastava, Schmitz, O'Rourke), тощо. Але їх кількість також достатньо обмежена.

У цій статті ми зосередимося на психологічному аналізі вдів українських військових – жінок, які втратили своїх чоловіків під час бойових дій, адже саме вони становлять найскладнішу з психологічною точки зору категорію для наукового дослідження та практичного застосування психотерапевтичних інтервенцій.

Чому саме ми звертаємо увагу на жінок? Статистичні дані з різних країн свідчать, що жінки набагато частіше стають вдовами в порівнянні з чоловіками. Це зумовлено низкою чинників, серед яких – довша середня тривалість життя, різні аспекти здоров'я, витривалість, стиль життя та інші соціально-демографічні особливості. Крім того, існують дослідження, які демонструють, що вплив втрати чоловіка на психічне здоров'я жінок є значно сильнішим, тоді як чоловіки, як правило, легше пристосовуються до нового життєвого становища [7].

Чому ми обрали вивчення саме вдів українських воїнів? По-перше, питання їх адаптації в умовах воєнних викликів є одним із найактуальніших. По-друге, ця категорія відрізняється віковим складом: більшість наукових досліджень орієнтовані на літніх людей, які переживають втрату подружжя, тоді як у воєнний період вдівство стосується також молодших жінок. Це має значний вплив на специфіку горювання та процес адаптації.

Варто зазначити, що у жінок до приблизно 45 років ще не сформовано достатніх емоційних ресурсів для подолання втрати, як це спостерігається у представниць старшої вікової групи (50–60 років і більше). Такі ресурси здобуваються в процесі набуття жіночої психологічної зрілості, коли поступово відходять з життя батьки, друзі, а зустріч із реальністю смерті стає частішою. Зрілі жінки природно налаштовані на психологічне прийняття концепції кінечності життя. Це є контакт з архетипом Гекати, що і складає сенс жіночої психологічної зрілості.

Наш власний досвід та клінічні спостереження у контексті системно-сімейної терапії свідчать, що протягом останніх трьох років основну частину звернень становлять вдови українських воїнів. Це створює значну базу для подальших дослідницьких та емпіричних спостережень, сприяє формулюванню обґрунтованих висновків щодо особливостей адаптації до втрати в умовах війни.

Підняття актуальності цієї проблематики є нагальною задачею для подальших психологічних досліджень у вітчизняній науці, з огляду на унікальний та болючий досвід колективної травми,

що переживається суспільством у воєнний період. Крім того, розробка ефективних психотерапевтичних інтервенцій є вкрай важливою для забезпечення максимально безтравматичної адаптації жінок, які втратили своїх чоловіків під час війни, до нових соціально-психологічних умов їхнього життя.

Виклад основного матеріалу. Втрата подружжя є однією з найбільш негативних подій у житті, якщо не брати до уваги втрату дитини. Наукові дослідження показують, що дезорганізація та травма, які виникають після смерті подружжя, виявляються сильнішими у вдів, ніж у вдівців [7].

Якщо визначити основні категорії, з якими ми будемо мати справу у цій статті, то:

- вдова за визначенням українського тлумачного словника – це жінка, що після смерті чоловіка не одружилася вдруге;

- вдівство – нешлюбний стан людини після смерті подружжя;

- адаптація до вдівства – процес пристосування людини до нових соціально-психологічних умов життя після смерті подружжя;

- горювання – природний процес перетворення, що розгортається після втрати, що виконує важкі, але потрібні завдання; зокрема, – прийняття втрати, переживання болю, пристосування до життя із втратою, формування нового ставлення до померлого чи втраченого, побудова нових стосунків з людьми та світом (Рибик, 2016).

З визначення слова «вдова» ясно, що мова йде про соціальний статус жінки: «заміжня», «незаміжня», «розлучена», «вдова». Але на наш погляд, не можна казати про те, що вдова – це лише соціальний статус, це також особливий психічний стан, що відбивається на усіх сферах буття – психологічній, фізіологічній, когнітивній, особистісній, професійній, соціальній, тощо.

По-перше, жінка, що втратила чоловіка, переживає процес горювання та адаптації, які впливають на усю її життєдіяльність.

Вдівство створює безліч економічних, соціальних і психологічних проблем, особливо в перший рік або близько того після смерті подружжя. Основною проблемою для обох статей є економічні труднощі. Коли чоловік був основним годувальником, його вдова тепер позбавлена його доходу, а ядро сім'ї зруйновано [7].

По-друге, формулювання «дружина померлого героя» є найбільш поширеним у суспільному дискурсі, що говорить про те, що офіційний «соціальний статус» вдів полеглих воїнів існує лише на паперовому рівні. Для самої жінки, яка пережила втрату, така термінологія свідчить про збереження статусу «дружини», що істотно впливає на процеси адаптації до вдівства та горювання. Адже терміни «дружина» та «вдова» мають принципово різне значення: «дружина» означає наявність партнера у житті, тоді як «вдова» – вказує на відсутність чоловіка, що вимагає перебудови всіх емоційних і соціальних схем існування. Отже,

неможливо адекватно прийняти смерть та визнати втрату, адаптуватися до життя без чоловіка та створювати нові емоційні зв'язки, якщо особа продовжує сприймати свою ідентичність виключно через призму ролі «дружини». З терапевтичної точки зору, першочерговим завданням є сприяння формуванню нової ідентичності – «Я-вдови», що стає важливим кроком для успішного проходження процесів горювання та адаптації.

Ще одна проблема, пов'язана з вдівством, – це самотність. Багато вдів страждають від страху залишитися на самоті та зниження самооцінки як жінки, відчувають втрату емоційного контакту та близького спілкування з людьми, що призводить до уникнення спілкування та зниження емоційної реакції при контакті з іншими людьми [7].

Згідно наших спостережень терапевтичної динаміки клієнток, молоді вдови часто прагнуть встановити сексуальні стосунки без зобов'язань, щоб «відчути себе живими». Таким чином вони намагаються компенсувати нестачу Анімуса, отримуючи через тілесність енергію, якої їм бракує для подолання горя, накопичення ресурсу для повноцінного горювання та досягнення посттравматичного зростання. Однак у цьому процесі виникає значна проблема: українські жінки, виховані в культурі, де подібні стосунки піддаються сильному табуванню, часто стикаються з внутрішнім конфліктом. До цього додається поширений міф про те, що вдова має зберігати вірність померлому чоловікові. У результаті динаміка горювання у таких жінок суттєво відрізняється від тих, хто не має подібних культурних обмежень.

Найбільша проблема вдівства є емоційною. Горе це одна емоція – скорбота – а безліч різних емоцій. Найважчий час для вдів – одразу після похорон [9]. Далі спостерігаються різні динаміки, про них ми будемо говорити нижче.

Ідеалізація померлого чоловіка – це один феномен, що супроводжує вдів. Ідеалізація є одним із захисних механізмів нашої психіки, що виконує кілька важливих функцій: по-перше, встановлює високий стандарт для особистісного зростання, стимулюючи людину прагнути до ідеалу свого партнера; по-друге, сприяє безумовній любові та прийняттю у відносинах, адже якщо партнер сприймається як бездоганний, то немає потреби шукати та прагнути інших відносин.

У процесі горювання механізм ідеалізації спершу спричиняє інтенсивне емоційне переживання втрати, а згодом, розкладаючи образ на окремі складові, дозволяє усвідомити реальну, неідеальну природу померлої особи. Це, у свою чергу, допомагає завершити емоційні зв'язки з минулим та підтримати процес адаптації до нової реальності.

Навіть якщо подружжя знаходилося у аб'юзивних відносинах або просто шлюб був далеко не ідеальним, присутній певний рівень ідеалізації.

Процес переживання втрати має чітко визначену динаміку. Він включає проживання «смерті»

системи, яка зазнала краху, розрив нейронних зв'язків, сформованих упродовж стосунків, та поступове створення нових зв'язків, що формують нову цілісність: «я без нього», «я як голова сім'ї», «я і мої функції». Це і є процес адаптації.

У партнерських стосунках, де чоловік виконував кілька ролей і був рівноцінним партнером для жінки, відбувається проживання «смерті» кожної з цих ролей. Жінка переживає втрату коханого, втрату чоловіка як партнера по життю, втрату батька своїх дітей, друга тощо. Кожна з цих втрат має свій унікальний емоційний і психологічний вплив, що ускладнює процес адаптації.

Описані психічні неусвідомлені процеси споживають значну кількість енергетичних ресурсів неокортекса, який відповідає практично за всі когнітивні функції. При цьому сам процес горювання переважно пов'язаний із активністю лімбічної системи та рептильного мозку. У результаті протягом перших тижнів, а інколи й місяців після похорону, спостерігається зниження функцій мислення, уваги та сприйняття, а емоційна сфера наче «заморожена». Уся доступна енергія спрямовується на забезпечення фізичного виживання та адаптаційних процесів, пов'язаних із вдівством.

Тим не менше Worden (2001) визначив чотири завдання, які повинні бути вирішені за час переживання горя [17]:

- 1) визнання втрати;
 - 2) відкрите переживання почуттів;
 - 3) вироблення вмінь самотійно діяти в тих сферах життя, де вплив померлого був найбільш помітним;
 - 4) створення нових емоційних зв'язків.
- Горювання – динамічний процес, що має певну стадійність. Войтович виділяє такі періоди:
- перші 48 годин – період шоку і заперечення;
 - перший тиждень – автоматизм, емоційне чи фізичне виснаження;
 - 2-5 тижнів – виснаження, відчуття кинутості, розпач;
 - від 6 до 12 тижнів – через спочатку заперечення, потім агресію, усвідомлення втрати близької людини;
 - 3 до 4 місяці – різкі переходи від одного емоційного стану до іншого, від агресії до розпачу, від душевного болю до якоїсь активності.
 - біля 6 місяців – депресія.
 - біля 12 місяців – може наступити перший емоційний та ментальний перелом.
 - 12 – 24 місяців – повільне повернення до життя [1].

Але маємо зазначити, що не зважаючи на спроби різних дослідників виділити у динаміці горювання чітку стадійність, це – дуже індивідуальний процес, він залежить від багатьох чинників, найголовнішими з яких ми вважаємо індивідуально-психологічні особливості жінки та тип відносин із втраченим чоловіком.

Спираючись на практику, нами було виділено три основні типи горювання вдів, що характери-

зуються специфічними динаміками горювання та адаптації до вдівства. Нами також встановлено, що шляхи переходу від горювання до посттравматичного зростання відрізняються для кожного з типів. Перший тип горювання – це партнерське горювання.

Партнерські стосунки традиційно базуються на таких ключових компонентах, як любов, взаємний інтерес, емоційна близькість, прийняття іншого як індивідуальності, поєднання особистісної свободи з чітко визначеними межами, всебічна підтримка, конструктивне вирішення конфліктів, а також рівноправність при прийнятті рішень і розподілі сімейних обов'язків, включаючи виховання дітей. Смерть одного з партнерів у такій системі являє собою не просто втрату соціально-психологічних функцій, пов'язаних із роллю чоловіка або дружини, а й розрив системи відносин партнерства та побратимства.

Жінки, які схильні до партнерських стосунків, зазвичай відзначаються високим рівнем психологічної зрілості та успішності як у особистому, так і у професійному житті, характеризуючись активністю, асертивністю та життєстійкістю. У процесі горювання вони часто набувають характеристик, що відповідають домінуванню Анімуса за Юнгіанською концепцією – це проявляється у зміні гормонального балансу, зокрема, у підвищенні рівнів адреналіну та тестостерону. Таке фізіологічне зрушення стимулює збільшену активність і реактивність. Горювання переживається ними через активну діяльність: «Що робимо?».

Горювання таких вдів характеризується гострим відчуттям суму та скороботи, проте переважаючою емоцією стає злість чи навіть лють. На ранніх стадіях горювання вдови, що переживають партнерське горе, рідко висловлюють свої почуття плачем, їх емоційні прояви можуть відрізнятися великою експресією: криком, воєм, тощо. Може бути присутній пошук символічної заміни чоловіка та збереження відчуття близькості, як, наприклад, носіння одягу чоловіка на постійній основі.

Також спостерігається посилене усвідомлення власних меж та виражена категорична реакція на агресію і знецінення до військових з боку оточення.

Для таких вдів досягнення посттравматичного зростання полягає у зниженні емоційної реактивності горювання, набутті внутрішнього спокою, усуненні надмірної напруги та заземленні. Це створює умови, за яких жінка має змогу просто поплакати, видихнути та провести певний час на самоті, що є необхідним етапом емоційного відновлення.

У цьому процесі злість виконує адаптивну функцію. Її наявність сприяє вирішенню питань, пов'язаних із змінами як у зовнішньому, так і у внутрішньому просторі, стимулюючи побудову нової ідентичності в нових соціально-психологічних умовах. Неможливість повернення до попереднього стану викликає розчарування і злість, яка, в свою чергу, є каталізатором для внутрішніх трансфор-

мацій. Коли жінка приймає змінену реальність, перебудовує своє життя без чоловіка та формує нове «Я», інтенсивність злості поступово знижується, що свідчить про успішну адаптацію до нових умов життя.

Також є вдови, які горюють дуже тихо, вони замикаються, повністю зупиняються та замикаються у себе. Основною ознакою їх горювання – є відсутність дії, їм стають дуже важкими будь-які соціальні контакти, адже вони потребують багато енергії, якої в них нема. Виходом з горювання для таких вдів – є перехід на стадію злості та дії. Але перехід повинен бути повільним та обережним.

Наступним типом горювання вдів є «вертикальне» горювання, що характеризує динаміку втрати дитячо-батьківських відносин. Такі стосунки зумовлені порушеннями прив'язаності, що формуються в дитинстві через складні взаємини з реальними батьками, зазвичай у контексті ненадійної прив'язаності (тривожної чи дезорганізованої). Жінки із порушеною приязністю шукають не партнерських відносин, а щоб чоловік зайняв місце батьківської фігури. Сама жінка при цьому демонструє високу емоційну та матеріальну залежність. Відносини цього типу базуються на страху, а не на любові, на тривозі, а не на партнерстві, і відзначаються вираженням психологічним злиттям із партнером, що призводить до втрати власної ідентичності та перейняття рис іншої особи.

В результаті, коли така жінка стає вдовою, її переживання набувають рис переживань загубленої дитини, вона відчуває велике почуття розгубленості, страху та тривоги: «Як мені жити без нього?» та «Що мені тепер робити?».

При терапевтичних інтервенціях із вдовами, що переживають вертикальне горювання, надзвичайно важливим є процес сепарації та усвідомлення ролі чоловіка як партнера, допомога у пошуку психологічних опор на власні ресурси та досягнення більшої психологічної зрілості.

На останок зазначимо, що вдова – це особлива категорія жінок і дуже важлива соціально-психологічна роль. Якщо роль вдови не приймається жінкою, яка втратила чоловіка, вона ніколи не зможе досягти посттравматичного зростання. Її енергія та життєві ресурси фокусуються виключно на переживанні втрати, замість того, щоб спрямовуватись на майбутнє та внутрішню трансформацію, яку, за своєю сутністю, містить будь-яка втрата. Саме тому в психологічній роботі з вдовами головним та найпершим етапом є усвідомлення та прийняття нової ідентичності – «Я – ВДОВА».

Лише через усвідомлення та прийняття нового статусу можливо поступово пережити спочатку смерть «Я – дружина», а згодом і розпад попередніх партнерських стосунків, що дозволяє проаналізувати їхній вплив: які можливості вони відкрили, які двері закрили, який внесок було зроблено обома сторонами. І це надає можливість будувати більш зрілі та гармонійні стосунки у майбутньому.

Вдівство є однією з важливих жіночих ініціатив в історії людства, що дозволяє не лише прийняти смерть як концепцію та реальність, а й відкрити в собі архетип Гекати з усіма її надбаннями та бонусами. Роль вдови, хоч і супроводжується значним болем – вона несе в собі й неповторні дари. Юнгіанська теорія стверджує, що наші шрами та травми визначають нашу унікальність, формуючи індивідуальність кожної людини. Прийняття ролі «Я – ВДОВА» відкриває доступ до прийняття, терпіння, мудрості, глибокого усвідомлення себе та безцінний досвід внутрішньої трансформації.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Викладені нами вище теоретичні аспекти адаптації до вдівства та горювання узагальнюють нечисельні дослідження цієї проблеми. Перспективами подальших досліджень, є більш глибоке та наукове вивчення феноменів, що супроводжують вдівство, особливостей адаптації до вдівства серед жінок – вдов полеглих воїнів, детальне визначення особливостей, чинників, психологічних механізмів цього процесу. Необхідна також розробка методик комплексного психологічного втручання для допомоги у їх горюванні та адаптації. Ці питання будуть предметом наших подальших наукових розвідок.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Войтович М. В. Психологічні особливості горювання. *Актуальні проблеми психології*. 2019. Т. V, Вип. 19.
2. Королович О. В. Випікання хліба як психотерапевтичний феномен: теоретичні аспекти та практичний досвід. *Підтримка психологічного здоров'я особистості в умовах війни: міжнародний досвід та українські реалії: зб. тез міжнар. наук.-практ. конф.* Київ, 2024. С. 222–228.
3. Рибик Л. А. Психологічна допомога при переживанні горя вдовами працівників правоохоронних органів. *Юридична психологія*. 2016. № 1(18). С. 108–116.
4. Carr D. Who's to blame? Perceived responsibility for spousal death and psychological distress among older widowed persons. *Journal of health and social behavior*. 2009. Vol. 50(3). P. 359–375. DOI: 10.1177/002214650905000308
5. Dabergott F. The gendered widowhood effect and social mortality gap. *Population Studies*. 2021. Vol. 76(2). P. 295–307. DOI:10.1080/00324728.2021.1892809
6. DiGiacomo M., Davidson P. M., Byles J., Nolan M.T. An integrative and socio-cultural perspective of health, wealth, and adjustment in widowhood. *Health Care for Women International*. 2013. Vol. 34(12). P. 1067–1083. DOI: 10.1080/07399332.2012.712171
7. Fasoranti O. O., Aruna J. O. A Cross-Cultural Comparison of Practices Relating to Widowhood and Widow-Inheritance among the Igbo and Yoruba in Nigeria. *Journal of World Anthropology: Occasional Papers*. 2007. Vol. III(1). P. 53–73.
8. King B. M., Carr D. C., Taylor M. G. Depressive Symptoms and the Buffering Effect of Resilience on Widowhood by Gender. *The Gerontologist*. 2019. Vol. 59(6). P. 1122–1130. DOI: 10.1093/geront/gny115.
9. Scannell-Desch E. Women's adjustment to widowhood. Theory, research, and interventions. *Journal of Psychosocial Nursing and Mental Health Services*. 2003. Vol. 41(5). P. 28–36. DOI: 10.3928/0279-3695-20030501-10.
10. Schmitz A. Gendered experiences of widowhood and depression across Europe: The role of loneliness and financial resources from a longitudinal perspective. *Journal of Affective Disorders*. 2021. Vol. 280(Pt A). P. 114–120. DOI: 10.1016/j.jad.2020.11.091.
11. Somhlaba N. Z., Wait J. W. Psychological adjustment to conjugal bereavement: Do social networks aid coping following spousal death? *Omega*. 2008. Vol. 57(4). P. 341–366. DOI: 10.2190/OM.57.4.b.
12. Srivastava S., Debnath P., Shri N., et al. The association of widowhood and living alone with depression among older adults in India. *Scientific Reports*. 2021. Vol. 11. P. 21641. DOI: 10.1038/s41598-021-01238-x.
13. Onrust S. A., Cuijpers P. Mood and anxiety disorders in widowhood: A systematic review. *Aging & Mental Health*. 2006. Vol. 10(4). P. 327–334. DOI: 10.1080/13607860600638529.
14. O'Rourke N. Cognitive adaptation and women's adjustment to conjugal bereavement. *Journal of Women & Aging*. 2004. Vol. 16(1-2). P. 87–104. DOI: 10.1300/J074v16n01_07.
15. Sasson I., Umberson D. J. Widowhood and depression: New light on gender differences, selection, and psychological adjustment. *The Journals of Gerontology, Series B, Psychological Sciences and Social Sciences*. 2014. Vol. 69(1). P. 135–145. DOI: 10.1093/geronb/gbt058.
16. Trivedi J. K., Sareen H., Dhyani M. Psychological aspects of widowhood and divorce. *Mens Sana Monographs*. 2009. Vol. 7(1). P. 37–49. DOI: 10.4103/0973-1229.40648.
17. Worden J. W. *Grief Counseling and Grief Therapy: A Handbook for the Mental Health Professional*. Springer Publishing Company, 2001.

СТРАТЕГІЇ ПОВЕДІНКИ ЧОЛОВІКІВ І ЖІНОК ПІД ЧАС ВИРІШЕННЯ СІМЕЙНИХ КОНФЛІКТІВ

BEHAVIOR STRATEGIES OF MEN AND WOMEN WHEN RESOLVING FAMILY CONFLICT

У статті висвітлено результати дослідження основних стратегій поведінки чоловіків і жінок під час вирішення сімейних конфліктів. Проаналізовано використання копінг-стратегій, особливості емоційних та поведінкових реакцій подружжя на конфліктні ситуації, рівень їхньої задоволеності шлюбом та динаміку розвитку міжособистісної взаємодії. Показано, що відмінності у стратегіях поведінки зумовлені гендерними ролями, соціальними очікуваннями та індивідуальними психологічними характеристиками партнерів.

У межах роботи було встановлено закономірності поведінки партнерів у ситуаціях конфлікту, аналіз способів їх емоційного реагування, визначення рівня задоволеності шлюбом кожного з подружжя та оцінка рівня психологічної зрілості міжособистісної взаємодії. Розглянуто, що чоловіки і жінки, залежно від закріплених за ними соціальних ролей, очікувань суспільства та індивідуальних психологічних характеристик, демонструють відмінні патерни поведінки в конфліктних ситуаціях.

Акцентовано увагу на тому, що сім'я функціонує як відносно замкнута соціальна система, у межах якої кожен з партнерів виконує певні ролі та обов'язки, що впливає на характер вирішення суперечок та способи досягнення компромісу.

Практична цінність роботи полягає в можливості використання отриманих даних у психологічному консультуванні подружніх пар для підвищення ефективності подолання конфліктів, зміцнення стосунків і покращення психологічного клімату в сім'ї. Отримані дані можуть бути використані в роботі сімейних психологів і консультантів для діагностики деструктивних патернів поведінки подружжя, розробки програм профілактики сімейних конфліктів та підвищення ефективності психологічної допомоги сім'ям. Запропоновані результати можуть також стати основою для створення тренінгових програм, спрямованих на розвиток комунікативних умінь, навичок вирішення конфліктів і підвищення задоволеності сімейними стосунками.

Ключові слова: сімейний конфлікт, стратегії поведінки, копінг-стратегії, гендерні

особливості, задоволеність шлюбом, міжособистісна взаємодія.

The article presents the results of a study on the main behavioral strategies employed by men and women during the resolution of family conflicts. It analyzes the use of coping strategies, the emotional and behavioral responses of spouses to conflict situations, their level of marital satisfaction, and the dynamics of interpersonal interaction development. The study shows that differences in behavior strategies are influenced by gender roles, social expectations, and individual psychological characteristics of the partners.

The study identified patterns of partner behavior in conflict situations, analyzed their emotional response strategies, assessed the level of marital satisfaction of each spouse, and evaluated the psychological maturity of their interpersonal interactions. It was found that men and women, depending on their assigned social roles, societal expectations, and individual psychological characteristics, exhibit distinct behavioral patterns when facing conflict situations.

Special attention is given to the understanding of the family as a relatively closed social system, within which each partner performs certain roles and duties, affecting the nature of dispute resolution and the ways of achieving compromise.

The practical value of the study lies in the possibility of applying the obtained data in psychological counseling for married couples to enhance conflict resolution effectiveness, strengthen relationships, and improve the psychological climate within the family. The findings can be applied in the work of family psychologists and counselors for diagnosing destructive behavioral patterns in couples, developing programs for the prevention of family conflicts, and enhancing the effectiveness of psychological assistance to families. The proposed results can also serve as a foundation for creating training programs aimed at developing communication skills, conflict resolution strategies, and increasing satisfaction within marital relationships.

Key words: family conflict, behavior strategies, coping strategies, gender differences, marital satisfaction, interpersonal interaction.

УДК 316.356.2:316.6-055.2+316.6-055.1
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2025.72.1.19>

Котлова Л.О.

к.психол.н., доцентка,
завідувачка кафедри психології,
логопедії та інклюзивної освіти
Житомирський державний університет
імені Івана Франка

Максимець С.М.

к.психол.н., доцентка,
доцентка кафедри психології, логопедії
та інклюзивної освіти
Житомирський державний університет
імені Івана Франка

Вступ. Сім'я як соціальний інститут є однією з найважливіших сфер життєдіяльності особистості, що забезпечує реалізацію базових потреб у любові, підтримці, приналежності та безпеці. Разом із тим сімейні стосунки нерідко стають джерелом стресу і конфліктів, які можуть істотно впливати на психологічний добробут її членів. Особливої актуальності набуває вивчення поведінкових стратегій чоловіків і жінок під час вирішення сімейних суперечок, оскільки від обраних способів реагування залежить збереження емо-

ційної рівноваги, стабільність сімейних стосунків та задоволеність шлюбом загалом.

Попри наявність великого обсягу теоретичних і емпіричних досліджень у цій галузі, потребує подальшої розробки питання комплексного аналізу стратегій поведінки чоловіків і жінок у контексті сімейного конфлікту з урахуванням соціокультурного контексту сучасної України. В українському контексті вирішення сімейних конфліктів набуває специфічних рис, зокрема зростає потреба в гнучкості ролей у подружжі, емоційній підтримці

та активному залученні обох партнерів у процес вирішення проблем.

Соціально-політичні умови (зокрема війна) посилюють актуальність розвитку стратегій партнерського діалогу та психологічної стійкості в сімейних системах. Військовий конфлікт значною мірою впливає на психологічний клімат у сім'ях: зростає рівень тривожності, нестабільності, підвищується цінність сімейної підтримки та взаєморозуміння, що, у свою чергу, посилює актуальність дослідження сімейних стратегій поведінки у конфліктних ситуаціях. Зокрема важливо вивчати не лише вибір копінг-стратегій у кризових ситуаціях, але й рівень задоволеності шлюбом як інтегральний показник якості сімейної взаємодії.

Мета дослідження, результати якого представлені у цій статті, полягає у виявленні та аналізі стратегій поведінки чоловіків і жінок під час розв'язання сімейних конфліктів. Також досліджуються особливості застосування копінг-стратегій для подолання конфліктних ситуацій, типові реакції на сімейні конфлікти, способи їх вирішення, рівень задоволеності шлюбом обох партнерів, а також зв'язок задоволеності способами вирішення конфліктів із поведінковими реакціями подружжя.

Виклад основного матеріалу. Аналіз наукових досліджень свідчить, що значний вплив на вибір стратегій вирішення конфліктів мають гендерні особливості, соціальні ролі та стереотипи, психологічна зрілість особистості, рівень розвитку емоційної регуляції та здатність до конструктивної комунікації. Різниця у соціально закріплених очікуваннях щодо ролі чоловіка і жінки в сім'ї зумовлює і специфіку їхньої поведінки у кризових ситуаціях.

Проблема стратегій поведінки подружжя в сімейних конфліктах привертає увагу багатьох українських і зарубіжних дослідників. Науковці підкреслюють, що специфіка вибору стратегії часто залежить від гендерних особливостей, особистісних характеристик, ціннісних орієнтацій подружжя, а також від соціокультурного контексту.

У світовій психологічній традиції домінує підхід до розгляду конфлікту як невід'ємного елементу сімейної динаміки, що за належної стратегії вирішення може слугувати фактором розвитку сімейних стосунків.

Зарубіжні автори (К. Томас (K. Thomas), Р. Кілманн (R. Kilmann) [11], Дж. Готтман (J. Gottman) [10], Д. Канари, К. Диндіа (D. Canary, K. Dindia) [9]) у своїх працях систематизують стратегії вирішення конфліктів (співпраця, компроміс, конкуренція, уникнення, пристосування) та досліджують вплив емоційної взаємодії на стабільність шлюбних стосунків. Наголос робиться на індивідуальних особливостях комунікації, гендерних відмінностях у реагуванні на стресові ситуації та важливості конструктивного діалогу. На основі їхніх робіт сформувалася концепція конструктивного та деструктивного вирішення конфліктів.

Такі зарубіжні дослідники як П. Блосс (P. Bloss) [8], С. Минухин (S. Minuchin), М. Николс

(M. Nichols), В. Ли (W. Lee) [12], підкреслюють системний підхід до аналізу сім'ї, розглядаючи її як відкриту систему, де конфлікти виникають природно у процесі розвитку та адаптації сімейної системи, виявляють симптоми, що вказують на дисфункціональні взаємодії. Автори пропонують методи для ідентифікації та вирішення конфліктів у сімейному контексті.

В українському науковому дискурсі проблема сімейних конфліктів займає помітне місце. Вітчизняні дослідники акцентують увагу на особливостях соціокультурного середовища: впливі традиційних уявлень про роль чоловіка і жінки, домінуванні патріархальних моделей сімейної взаємодії, економічних та соціальних викликах перехідного суспільства [6; 7].

Звертається увага на значення емоційної регуляції у процесі врегулювання сімейних конфліктів та підкреслюється, що навички емоційної саморегуляції є ключовими для формування стійких та гармонійних подружніх стосунків. Аналізуються ефективні методи психологічного втручання та підкреслюється роль фахівця у сприянні конструктивному вирішенню конфліктів у сім'ї. Простежується тенденція до системного підходу у вивченні сімейних стосунків, що враховує не лише індивідуально-психологічні, але й соціальні чинники, акцентується увага на важливості розвитку копінг-стратегій та емоційної грамотності для зниження рівня конфліктності в сімейному середовищі [3; 4].

Українські дослідники акцентують увагу на соціокультурних чинниках, що формують особливості поведінкових стратегій: історичні зміни в розподілі гендерних ролей, вплив трансформаційних процесів у суспільстві, а також наслідки соціальних криз. Особливе значення надається ціннісним орієнтирам партнерів, їхній емоційній компетентності та прагненню до взаєморозуміння. [1; 2; 5]

Український соціокультурний контекст, відзначений змінами в традиційних уявленнях про гендерні ролі та зростаючим впливом європейських цінностей, актуалізує необхідність вивчення нових моделей сімейної поведінки. Сучасні українські сім'ї все частіше прагнуть до партнерських відносин, що вимагає від обох партнерів розвинених навичок комунікації, співробітництва та взаємної підтримки при вирішенні конфліктних ситуацій.

Таким чином, аналіз наукових джерел дозволяє зробити висновок, що вибір стратегій поведінки у сімейному конфлікті обумовлений низкою чинників: індивідуально-психологічними особливостями особистості, рівнем емоційної регуляції, гендерними установками, культурними традиціями та соціальними змінами в суспільстві. Вивчення цих аспектів у контексті сучасної України є важливим для розробки практичних рекомендацій із гармонізації подружніх стосунків та профілактики сімейних криз.

З огляду на те, що чоловіки й жінки займають різні соціальні ролі та перебувають під впливом

гендерних стереотипів, їхня поведінка в конфліктних ситуаціях може суттєво відрізнятись. Особливо це проявляється у межах сім'ї як замкненої соціальної системи, де кожен з партнерів виконує певні функції, має власні права та обов'язки.

Емпіричне дослідження особливостей поведінкових стратегій чоловіків і жінок у сімейних конфліктах було проведено на вибірці з 28 подружніх пар, що перебувають у шлюбі не менше шести років. Загалом у дослідженні взяли участь 56 осіб (28 чоловіків і 28 жінок), які виявили зацікавленість у результатах дослідження. Середній вік досліджуваних чоловіків становив 35 років, жінок – 32 роки.

Для досягнення мети та реалізації завдань дослідження було використано комплекс психодіагностичних методик: опитувальник «Реакції подружжя на конфлікт» (А.С. Кочарян, Г.С. Кочарян, А.В. Киричук); методику діагностики стилів поведінки у конфлікті К. Томаса; «Опитувальник способів копінг-поведінки» (Копінг-тест Лазаруса); тест-опитувальник задоволеності шлюбом (В.В. Столін, Т.Л. Романова, Г.П. Бутенко); а також методику оцінки та прогнозування психологічного розвитку міжособистісної взаємодії (О. Бондаренка). Статистична обробка даних здійснювалася із застосуванням критерію Манна–Уїтні.

У результаті проведеного емпіричного дослідження особливостей поведінки чоловіків і жінок під час вирішення сімейних конфліктів на етапі зрілого подружжя встановлено, що більшість чоловіків (71%) зазначають, що конфлікти у їхніх сім'ях зазвичай вирішуються шляхом обговорення, пошуку компромісу та спільного планування подальших дій. Натомість 40% жінок вказують, що конфліктні ситуації у їхніх родинах супроводжуються сварками, взаємними образами та погрозами. Відповідно, 40% чоловіків висловлюють повну задоволеність способами розв'язання суперечок, тоді як майже 36% жінок демонструють повну незадоволеність.

Аналіз реакцій на сімейні конфлікти показав, що серед чоловіків домінують агресія (32%), проєктивні (28%) та дефензивні (28%) механізми захисту. У жінок натомість частіше спостерігаються депресивні прояви (25%), соматизація тривоги (39%) та фіксація на психотравмуючій події (54%). Реакції, пов'язані з неконструктивними установками, виявлені на однаково низькому рівні як у чоловіків, так і у жінок.

Щодо стилів поведінки у конфліктах, чоловіки частіше застосовують конкуренцію (25%) та уникнення (32%), у той час як жінки частіше демонструють пристосування (25%) і співробітництво (18%). Компроміс, як стратегія вирішення конфліктів, використовується обома статями з однаковою частотою.

У сфері копінг-стратегій встановлено, що у чоловіків вищий рівень напруги проявляється у таких стратегіях, як дистанціювання (19%), самоконтроль (39%), уникнення (32%), планування вирішення проблеми (28%) та позитивна переоцінка (21%), що свідчить про їхню менш адаптивну

природу. Жінки, своєю чергою, демонструють вищу напруженість у використанні пошуку соціальної підтримки (43%) та прийняття відповідальності (58%). Рівень напруги за копінг-стратегією конфронтації виявився однаковим серед чоловіків і жінок. Загалом 19% копінг-стратегій чоловіків і 21% жінок мають дезадаптивний характер. Адаптивним є 51% стратегій у чоловіків та 38% у жінок.

Щодо оцінки шлюбного благополуччя, чоловіки частіше класифікують свої стосунки як благополучні (34%) або радше благополучні (18%). Натомість жінки схильні частіше оцінювати свій шлюб як неблагополучний (28%) або радше неблагополучний (11%). Така різниця в оцінках може бути обумовлена як об'єктивними чинниками, так і суб'єктивною важливістю сім'ї для жінок, які пред'являють вищі вимоги до себе та до чоловіка у питаннях сімейного життя. Чоловіки також вищими оцінками характеризують рівень благополуччя подружніх стосунків (64%), відчуття повноти життя (71%), демонструють нижчий рівень затратності (43%), частіше повідомляють про відчуття радості від стосунків (57%) та вважають, що отримані вигоди перевищують витрати (53%). Жінки, у свою чергу, вищими оцінками характеризують рівень затратності (39%), нижчими – рівень благополуччя стосунків (25%) і повноти життя (50%), частіше переживають засмучення через шлюб (50%) і вважають, що їхні жертви переважають над отриманими благами (57%).

Структура подружніх стосунків у вибірці розподілилась наступним чином: безпроблемні стосунки – у 25% пар, компенсаторні (партнерські) стосунки – у 39% пар, неблагополучні (співзалежність, паразитарність, експлуатація) – у 36%.

Статистичний аналіз (критерій Манна – Уїтні) даних показав, що показники задоволеності способами вирішення сімейних конфліктів прямопропорційно корелюють з показниками статі ($r=0,361$ – показник кореляції, $p=0,01$ – рівень значимості кореляції), співробітництвом ($r=0,449$; $p=0,01$), компромісом ($r=0,488$; $p=0,01$), задоволеності шлюбом ($r=0,933$; $p=0,01$), смисловими здобутками я ($r=0,916$; $p=0,01$), смисловими здобутками партнера ($r=0,812$; $p=0,01$), почуттям я ($r=0,897$; $p=0,01$), почуттям партнера ($r=0,678$; $p=0,01$), екзистенційною жертвою я ($r=0,856$; $p=0,01$), екзистенційною жертвою партнера ($r=0,521$; $p=0,01$), задоволеністю батьків ($r=0,467$; $p=0,01$). Чим вищий рівень задоволеності людини способами вирішення конфліктів у її родині, тим частіше вона застосовує стратегії співпраці та готовності до компромісів. Це позитивно впливає не лише на її власне сприйняття шлюбу, а й на оцінку цього шлюбу з боку батьків, які схильні розглядати такі стосунки як гармонійні та успішні. Загалом, така взаємодія сприяє підвищенню загального рівня задоволеності шлюбом, відчуттю повноти життя та усвідомленню того, що особисті вкладення у стосунки приносять значно більше позитивних результатів, ніж витрат.

Також показники рівня задоволеності способами вирішення конфліктів мають обернено пропорційні зв'язки з показниками: не конструктивними установками ($r=-0,558$; $p=0,01$), депресією ($r=-0,861$; $p=0,01$), соматизацією тривоги ($r=-0,778$; $p=0,01$), фіксацією на психотравмі ($r=-0,312$; $p=0,05$), конкуренцією ($r=-0,411$; $p=0,01$), уникненням ($r=-0,263$; $p=0,05$), психосоціальні цінності я ($r=-0,651$; $p=0,01$), психосоціальні цінності партнер ($r=-0,678$; $p=0,01$), матеріальний вклад я ($r=-0,652$; $p=0,01$), конфронтація ($r=-0,304$; $p=0,01$), соціальна підтримка ($r=-0,661$; $p=0,01$), прийняття відповідальності ($r=-0,708$; $p=0,01$), планування вирішення проблеми ($r=-0,449$; $p=0,01$), декрет ($r=-0,422$; $p=0,01$), робота ($r=-0,519$; $p=0,01$).

Отже, чим вищий рівень задоволеності особистості способами вирішення конфліктів у сімейних стосунках, тим рідше вона демонструє неконструктивні шлюбні установки, ознаки депресії, психосоматичні реакції та фіксацію на психотравмуючих подіях. Така особистість менш схильна обирати стратегії суперництва або уникнення, рідше проявляє агресивну поведінку під час конфліктів і менше звертається по допомогу до сторонніх осіб. Водночас вона рідко схильна до самозвинувачення в критичних життєвих ситуаціях, виявляє вищий рівень особистісного благополуччя, планує свою діяльність більш усвідомлено, а також прагне якнайшвидше повернутися до професійної діяльності після декретної відпустки.

Отримані результати емпіричного дослідження дозволяють зробити висновок, що у процесі вирішення сімейних конфліктів між чоловіками і жінками існують статистично значущі відмінності в емоційних реакціях, стилях поведінки та копінг-стратегіях. Виявлено, що чоловіки частіше вдаються до стратегій уникнення та конкуренції, демонструють вищий рівень агресивних і проєктивних механізмів, а також орієнтуються на самоконтроль та планування вирішення проблем. Натомість жінки частіше виявляють депресивні тенденції, соматизацію тривоги, шукають соціальну підтримку та характеризуються вищим рівнем емоційної залученості у шлюбні стосунки.

Аналіз рівня задоволеності шлюбом показав, що чоловіки частіше оцінюють свої стосунки як благополучні, тоді як жінки демонструють більшу критичність та схильність до вищого суб'єктивного рівня витратності у подружньому житті. Це свідчить про різні підходи до сприйняття якості шлюбних стосунків, обумовлені як соціальними очікуваннями, так і індивідуальними психологічними особливостями статей.

Висновки. В результаті проведеного емпіричного дослідження було виконано поставлені завдання, що підтвердило гіпотезу про існування специфічних відмінностей у поведінці чоловіків і жінок під час вирішення сімейних конфліктів, зумовлених їхніми соціальними ролями та гендерними стереотипами.

Встановлено, що чоловіки виявляють вищий рівень задоволеності шлюбом і подружніми стосунками, демонструють тенденцію до агресивних реакцій у конфліктних ситуаціях, використовують проєктивні та дефензивні механізми психологічного захисту, а також стратегії позитивної переоцінки.

Натомість жінки частіше повідомляють про нижчий рівень задоволеності шлюбом, мають схильність до депресивних переживань, фіксації на психотравматичних подіях, соматизації тривожних станів, проявляють більшу готовність до співробітництва й пристосування, активніше звертаються по соціальну підтримку.

Отримані результати поглиблюють наукові уявлення про рольову взаємодію чоловіків і жінок у контексті сімейних стосунків, деталізуючи особливості стилів поведінки та емоційно-поведінкових реакцій під час конфліктів у подружжі.

Практична цінність проведеного дослідження полягає в можливості використання його результатів у діяльності сімейних психологів і консультантів. Результати дослідження можуть стати основою для розробки програм психологічної допомоги сім'ям, спрямованих на профілактику деструктивних стилів поведінки, розвиток ефективних навичок вирішення конфліктів, зміцнення емоційного зв'язку між подружжям та гармонізацію сімейних стосунків.

Отримані дані підкреслюють необхідність врахування гендерних особливостей у роботі сімейних психологів та консультантів. Знання типових копінг-стратегій та механізмів захисту чоловіків і жінок дозволяє більш ефективно формувати рекомендації щодо профілактики сімейних конфліктів та розробляти програми розвитку конструктивної взаємодії між подружжям.

Також результати можуть бути використані у створенні тренінгових курсів для подружніх пар у період соціальної нестабільності та соціальних криз, в тому числі військових. Подальші дослідження мають бути спрямовані на поглиблення розуміння взаємозв'язку між особистісними характеристиками партнерів, соціальним контекстом та вибором стратегії вирішення сімейних конфліктів.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Андросова А. С., Шеленкова Н. Л. Специфіка подружніх конфліктів. *Психологічний журнал*. 2021. № 2. С. 45–52
2. Ващенко І.В., Кондрацька Л.В. Фактори, що сприяють виникненню сімейних конфліктів. *Проблеми сучасної психології*. 2011. № 12. С. 142–158.
3. Вінс В. А., Кобільнік С. В. Роль емоційного інтелекту у вирішенні сімейних конфліктів. *Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права*. 2022. № 5. С. 78–84
4. Хомовиченко О. В., Власенко І. А. Психологічні особливості поведінки в сімейному конфлікті подружжя середнього віку. *Педагогічна освіта: теорія і практика. Психологія. Педагогіка*. 2019. № 31. С. 59–65.

5. Кононко О.Л. Психологія сімейного виховання: навч. посіб. Київ : Слово, 2011. 256 с.
6. Руденок А. І. Теоретичні аспекти проблеми запобігання та подолання сімейних конфліктів. *Проблеми загальної та педагогічної психології : зб. наук. пр. Ін-ту психології ім. Г. С. Костюка АПН України* 2011. Т. 13, ч. 3. С. 358–364.
7. Турбан В. В. Сімейний конфлікт як предмет дослідження у практичній психології. *Актуальні проблеми психології*. 2016. Т. 10, Вип. 28. С. 444–453
8. Bloss P. The family: History and Therapy. 2015, 320 p.
9. Canary D.J., Dindia K. (Eds.). Sex Differences and Similarities in Communication. 2nd ed. New York : Routledge, 2013. 432 p
10. Gottman J.M., Silver N. The Seven Principles for Making Marriage Work. New York : Three Rivers Press, 1999. 271 p.
11. Kilmann R. H., Thomas K. W. Developing a forced-choice measure of conflict-handling behavior: The “mode” instrument. *Educational and Psychological Measurement*, 1977. № 37(2). P. 309–325.
12. Minuchin S., Nichols M. P., Lee W. Y. *Assessing Families and Couples: From Symptom to System*. Boston: Allyn & Bacon, 2007. 240 p

ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОПРОФІЛАКТИКИ ТА ПСИХОКОРЕКЦІЇ ПСИХОСОМАТИЧНИХ РОЗЛАДІВ ТА ПАТОПСИХОЛОГІЧНИХ ВІДХИЛЕНЬ ПОВЕДІНКИ

PECULIARITIES OF PSYCHOPROPHYLAXIS AND PSYCHOCORRECTION OF PSYCHOSOMATIC DISORDERS AND PATHOPSYCHOLOGICAL BEHAVIORAL DEVIATIONS

Стаття присвячена розгляду актуального питання сьогодення щодо психопрофілактики та психокорекції психосоматичних розладів та патопсихологічних відхилень поведінки, які є важливими аспектами в роботі психологів. В сучасних наукових дослідженнях вивчаються особливості психокорекції хворих із психосоматичними розладами та визначення першопричин виникнення цих розладів. До основних причин розвитку психосоматичних розладів віднесено хронічний стрес, пригнічення емоцій та страху, психологічні травми пережиті у дитинстві чи в дорослому віці, проблеми в стосунках та невирішені конфлікти, підвищений рівень тривожності та схильність до депресії.

При цьому велику увагу приділяють можливості психологічної підтримки та забезпеченню профілактики психосоматичних розладів. Основним завданням психопрофілактики та психокорекції є відновлення емоційної орієнтації людини в складних життєвих ситуаціях, набуття досвіду емоційної саморегуляції на глибокому особистісному рівні, актуалізація внутрішніх ресурсів для гармонійних стосунків з собою та оточенням.

Психосоматичний підхід до діагностики, профілактики та корекції емоційних розладів при психосоматичних захворюваннях повинен здійснюватися комплексно, з урахуванням нозології та емоційних механізмів психосоматичних захворювань, віку та статі клієнта, особливостей його психосоматичного та нервово-психічного стану, специфіки емоційних розладів.

Важливими умовами для проведення психологічної корекції є особливості емоційного реагування людини на стрес, його індивідуальні нервово-психічні емоційного реагування на стрес, його індивідуальні нейропсихологічні та психофізіологічні показники. Своєчасне проведення психопрофілактичних заходів запобігають ускладненням та хронізації захворювань, а також забезпечують успішну соціально-психологічну адаптацію та корекцію.

Ключові слова: психологія, психофізіологія, психосоматика, психокорекція, психопрофілактика, патопсихологія.

The article is devoted to the consideration of the current issue of psychoprophylaxis and psychocorrection of psychosomatic disorders and pathopsychological behavioral deviations, which are important aspects in the work of psychologists. Modern scientific research studies the peculiarities of psychocorrection of patients with psychosomatic disorders and the identification of the root causes of these disorders. The main reasons for the development of psychosomatic disorders include chronic stress, suppression of emotions and fears, psychological trauma experienced in childhood or adulthood, relationship problems and unresolved conflicts, increased anxiety and a tendency to depression.

Much attention is paid to the possibility of psychological support and prevention of psychosomatic disorders. The main task of psychoprophylaxis and psychocorrection is to restore a person's emotional orientation in difficult life situations, to gain experience of emotional self-regulation at a deep personal level, and to actualize internal resources for harmonious relationships with oneself and others.

A psychosomatic approach to the diagnosis, prevention and correction of emotional disorders in psychosomatic diseases should be carried out in a comprehensive manner, taking into account the nosology and emotional mechanisms of psychosomatic diseases, the age and gender of the client, the peculiarities of his or her psychosomatic and neuropsychological state, and the specifics of emotional disorders.

Important conditions for psychological correction are the peculiarities of a person's emotional response to stress, his or her individual neuropsychological and psychophysiological indicators. Timely implementation of psychoprophylactic measures prevents complications and chronicity of diseases, as well as ensures successful social and psychological adaptation and correction.

Key words: psychology, psychophysiology, psychosomatics, psychocorrection, psychoprophylaxis, pathopsychology.

УДК 159.9.07:616.89-008:616.89-006:159.942

DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2025.72.1.20>

Мозгова Г.П.

д.психол.н., професор,
завідувачка кафедрою психосоматики
та психології здоров'я
Український державний університет
імені Михайла Драгоманова

Ханецька Т.І.

к.психол.н., доцент,
професор кафедри психосоматики
та психології здоров'я
Український державний університет
імені Михайла Драгоманова

Федоренко А.Ф.

к.психол.н., доцент, професор кафедри
психології
Український державний університет
імені Михайла Драгоманова

Вступ. Сучасна людина щодня переживає велику кількість стресових ситуацій, що може призводити до перенапруження різноманітних систем організму та, як наслідок, до розвитку соматичних і психічних розладів. Порушення психологічного стану є актуальною проблемою, особливо в умовах війни та постійного стресу, емоційного навантаження і залежать від індивідуальних особливостей, психічної організації та здатності до саморегуляції особистості [5, 6].

Вміння психологічно правильно переживати свої емоції, орієнтація на розв'язання психологічних проблем, а не на їх уникнення, позитивне мислення, гарний настрій, почуття гумору можуть бути притаманні людям з ознаками психосоматичного здоров'я. Тоді як, часте придушення своїх емоцій, внаслідок чого людина відчуває дискомфорт, низька стресостійкість в умовах сучасних викликів, хронічний стрес і домінування астеничних емоцій виснажує організм психічним навантаженням

та запускає процес розвитку психосоматичних розладів.

Як правило, психосоматична патологія розвивається за «невротичним» типом: наявність внутрішніх конфліктів, тривоги, психічних травм у минулому та «занурення» у хворобу, що відбувається з метою уникнення некомфортного емоційного подразника за допомогою механізмів психологічного захисту людини [1, 3, 12].

В умовах сучасного життя українського населення, яке характеризується постійним стресом, тривогою та депресією, а також підвищеним емоційним навантаженням, психологи все частіше змушені проводити психопрофілактичні та психокорекційні інтервенції. При цьому актуальними питаннями психопрофілактики та патопсихології залишаються визначення відхилень від норми у психічному розвитку особистості, встановлення причин їх виникнення. Для застосування ефективних методів попередження та подолання виявлених відхилень необхідно розробити рекомендації, які спрямовані на проведення психологічної допомоги особам із патопсихологічними відхиленнями у поведінці та наявністю психосоматичних розладів.

Мета роботи – визначити особливості психопрофілактики та психокорекції психосоматичних розладів та патопсихологічних відхилень поведінки.

Виклад основного матеріалу. Війна в Україні сприяла розвитку негативних процесів в економічному просторі, які призвели до економічної кризи, нестабільності фінансової системи, прискорення інфляції та посилення деструктивних процесів у багатьох галузях. В результаті цього у людей виникає стрес та депресія, почуття страху, тривоги, негативні емоції, невпевненість у майбутньому [5, 6].

Психосоматичні розлади – це такі порушення з боку різних органів та систем людського організму, які виникають та здатні загострюватися під впливом різних психогенних факторів (конфліктних та стресових ситуацій, катастроф тощо). Ці розлади виникають в результаті впливу психологічних факторів та емоцій. Вони проявляються у вигляді симптомів, що нагадують фізичні хвороби внутрішніх органів, але зумовлені дисфункцією нервової системи [12].

Встановлено, що провідна роль у виникненні психосоматичних розладів належить емоційним розладам. Наприклад, у стані гніву у людини підвищується артеріальний тиск, частота пульсу та дихання. Коли гнів минає, фізіологічні процеси гаснуть. З часом людина усвідомлює фізіологічні дисфункції, але заперечує емоції, які вони викликали. Крім того, певні риси характеру та певні конфлікти, нездорові стосунки можуть спричинити певні психосоматичні захворювання [10].

У людей із психосоматичними розладами спостерігаються такі емоційні та особистісні порушення, як низька самооцінка, високий рівень тривожності та страху, панічні атаки. Крім того, часто відмічається втома та слабкість, голов-

ний біль, розлади сну, функціональні розлади серцево-судинної та дихальної систем, а також шлунково-кишкового тракту. Майже всі пацієнти відзначають обмеження не тільки фізичних, а й соціальних можливостей, оскільки хвороба заважає їм постійно лише фізичних, а й соціальних можливостей, оскільки хвороба заважає їм постійно відвідувати школу чи роботу, займатися спортом, спілкуватися [10].

Патогенез психосоматичних розладів дуже складний і визначається:

- неспецифічною спадковістю та вродженою обтяженістю соматичними захворюваннями та дефектами;
- спадковою схильністю до психосоматичних розладів;
- нейродинамічними порушеннями (порушення діяльності центральної нервової системи);
- особливостями особистості;
- психічним та фізичним станом під час психотравмуючих подій;
- на тлі несприятливих сімейних та інших соціальних факторів.

На розвиток психосоматичних розладів впливають такі психогенні чинники, як стрес, тривога, психологічні травми, внутрішній конфлікт. Всі ці чинники не лише беруть участь у виникненні психосоматичних розладів, але й роблять людину вразливою до психоемоційних стресів, перешкоджають психологічному та біологічному захисту, сприяють виникненню та ускладнюють перебіг соматичних розладів [11].

Висока стресостійкість у людини з адекватним емоційним реагуванням і сильною нервовою системою здатна не дати негативним емоціям запуску психофізіологічних реакцій, які під впливом стресу перетворюються на психосоматичні захворювання. Однак існують обставини (часто низка складних стресових ситуацій, професійні криз, сімейних проблем і несподіваної втрати цінностей одночасно), за яких людини із високим рівнем резильєнтності можуть розвиватися психосоматичні захворювання [4].

Антоніо Менегетті розглядає внутрішні конфлікти як одне з джерел психосоматичних розладів і зазначає, що основна проблема у психосоматики є те, як думка, розумова діяльність може стати проблемою і внутрішнім конфліктом. Джерелом внутрішніх суперечностей можуть бути власне «Я». У деяких випадках «Я», переможене соціальним впливом, змушене витіснити свої природні імпульси, що зумовлено внутрішніми конфліктами між органічною системою та соціальними вимогами. Після придушення, «Его» займає невротичну позицію, організовує енергію людини, яка не відповідає дійсності, що не дозволяє їй реалізувати природну мету власних бажань, що призводить до психоневротичних розладів, істерії, органічних змін, пухлин. Патологічні явища як у психічній, так і соматичній сфері є формою реакції на невротичне почуття тривоги [10].

Високий рівень стресу та емоційного виснаження може бути викликаний фізичними та психічними навантаженнями. Відбувається втрата наявних психічних ресурсів, зниження емоційного тону, ослаблення нервової системи, що проявляється через:

- емоційний дефіцит (розвиток емоційної нечутливості на тлі перевтоми, мінімізації емоційного внеску у взаємодію, автоматизм, вигорання фахівця під час виконання професійних обов'язків; поява дратівливості, образи);

- емоційне відчуження (створення захисного бар'єра в спілкуванні; людина майже повністю виключає емоції зі своєї сфери діяльності, її майже ніщо не хвилює і майже ніщо не викликає емоційного відгуку – ні позитивного, ні негативного, і це не дефект емоційної сфери, не ознака ригідності);

- деперсоналізація (порушення стосунків, розвиток цинічного ставлення до тих, з ким людина повинна спілкуватися, виконуючи свої професійні обов'язки);

- психосоматичні та психовегетативні розлади (погіршення фізичного самопочуття, розвиток психосоматичних розладів, таких як порушення сну, головний біль, проблеми з артеріальним тиском, шлункові розлади, загострення хронічних захворювань) [2, 4].

Відхилення поведінки охоплює систему вчинків особистості, які мають відхилення від загальноприйнятої норми (норми психічного здоров'я, права, культури, моралі тощо). Патопсихологічні відхилення поведінки включають різноманітні прояви, які вказують на порушення психічних процесів. Це може проявлятися у відхиленнях в емоційній сфері, мисленні, сприйнятті та поведінці. Серед факторів, що сприяють цьому, можна виділити обдарованість, що супроводжується девіаціями в інших сферах, а також способи взаємодії людини з реальністю, які можуть бути неадаптивними.

На розвиток психопатологічних відхилень поведінки особистості впливають такі чинники, як соціально-економічні, морально-психологічні показники. Науковці зазначають, що на посилення соціального розшарування суспільства, непідготовленість соціальних інститутів до забезпечення успішної соціалізації особистості в умовах трансформації суспільства, дефіцит засобів і технологій розвитку соціальних служб, орієнтованих на створення умов для самореалізації кожної людини, недостатньо високий рівень психологічної компетентності більшості населення, у тому числі тих фахівців, які покликані надавати допомогу особистостям з поведінковими відхиленнями тощо [1].

Соціальне середовище має значний вплив на психосоматику, оскільки воно формує умови, в яких індивід розвивається і взаємодіє з іншими. Основні аспекти цього впливу включають:

- *Стрес та підтримка.* Конфлікти в родині, на роботі або в стосунках можуть призвести до підви-

щення рівня тривоги та стресу, що може викликати або загострити психосоматичні захворювання. Тоді як наявність близьких людей, які можуть надати емоційну підтримку допомагає зменшити рівень стресу і поліпшити загальний стан здоров'я.

- *Культурні норми та цінності.* Різні культури мають свої уявлення про здоров'я та хворобу, що може впливати на те, як люди реагують на стрес або емоційні проблеми. Наприклад, у деяких культурах існує стигматизація психічних розладів, що може призводити до заперечення симптомів і затримки у наданні психологічної допомоги. Соціальні очікування та стереотипи можуть впливати на те, як особа сприймає свої симптоми. Якщо людина вважає, що певні симптоми є «нормальними» у її культурі, вона може не звертатися за лікуванням.

- *Економічні фактори.* Соціально-економічний статус впливає на доступ до медичних послуг, якісну їжу, житлові умови та інші ресурси, що впливають на фізичне та психічне здоров'я. Так, люди з нижчим соціально-економічним статусом можуть піддаватися більшому стресу та мати більший ризик розвитку психосоматичних розладів.

- *Взаємовідносини та емоції.* Дослідження показують, що здорові стосунки з партнерами, друзями та колегами можуть позитивно впливати на психічне благополуччя і знижувати ризик розвитку психосоматичних розладів. Проблеми в стосунках можуть призводити до емоційних розладів, які, в свою чергу, можуть проявлятися в соматичних симптомах. У своїх дослідженнях Руденко та співавтори визначають провідну роль емоційного чинника у виникненні психосоматичних розладів. Відомо, що відсутність захисних механізмів ускладнює процеси розпізнавання та вираження емоцій, знижує здатність психічно переробляти стрес та керувати інтенсивними негативними переживаннями. Останнє може слугувати підґрунтям для подальшого формування різноманітних психосоматичних розладів, які можна розглядати як окрему особистісну реакцію [9].

Діагностика психосоматичних розладів та патопсихологічних відхилень поведінки вимагає комплексного підходу, оскільки ці симптоми часто пов'язані зі взаємодією психологічних і фізичних факторів. Основні методи діагностики повинні включати психологічне тестування, медичне обстеження та оцінку функціонального стану людини. Ці методи можуть сприяти не лише виявленню психологічних порушень, але й зрозуміти їхні причини, що є важливим для подальшої психокорекції та психопрофілактики [8, 12].

В сучасних умовах постійного стресу, тривоги та депресії, підвищеного емоційного навантаження психологам все частіше доводиться проводити психопрофілактичні та психокорекційні інтервенції. Психопрофілактика – це система заходів, які спрямовані на зниження нервово-психічної захворюваності, на запобігання виникненню психічних захворювань [3].

Наукові дослідження вказують на позитивний вплив нейропсихокорекційних засобів на відновлення оптимальних нейрофізіологічних функцій центральної нервової системи з урахуванням емоційно-особистісних ресурсів людини. Психологічні методи та технології для психокорекції психосоматичного здоров'я сприяють відновленню нормальних відносин з оточуючим світом і з самим собою, що відбувається з метою уникнення некомфортного емоційного подразника за допомогою механізму психологічного захисту [2, 4, 8].

Ефективні стратегії психокорекції психосоматичних розладів та патопсихологічних відхилень поведінки можна умовно поділити на кілька категорій:

- Психотерапія. Когнітивно-поведінкова терапія допомагає змінити негативні думки та поведінкові паттерни. Психодинамічна терапія досліджує підсвідомі процеси та конфлікти, що можуть впливати на поведінку та емоції.

- Техніки релаксації допомагають зосередитися на теперішньому моменті, зменшуючи тривожність та стрес, знизити фізичну напругу. Напруга відповідної групи м'язів відповідає різному типу емоційного реагування. Наприклад, депресивний стан супроводжується напруженням дихальних м'язів, а страх – спазмом м'язів, артикуляції та фонації. Кожна частина мозку функціонує разом з периферичним нервово-м'язовим апаратом і утворює мозкове нервово-м'язове коло. Довільне розслаблення дозволяє впливати не лише на периферичну, а й на центральну частину кола. Метою методу є досягти довільного розслаблення поштовханих м'язів у стані спокою.

- Арт-терапія. Використання творчих процесів для вираження емоцій, що може допомогти в розумінні та обробці внутрішніх конфліктів. Завдяки цьому методу особистості здатні підтримувати нейропсихологічний рівень свого здоров'я через тренінги з візуально-просторової орієнтації, розвиток моторики, подолання емоційної напруги, зменшення сенсорного та емоційного дискомфорту [4].

- Соціальна підтримка. Групова терапія або сімейна терапія забезпечують підтримку та покращують взаємостосунки, що може зменшити стрес і тривогу.

- Психопрофілактика. Освіта з питань психічного здоров'я, навчання людей розпізнавати ранні ознаки психосоматичних розладів. Психопрофілактика психосоматичних розладів має бути спрямована на особистісні характеристики людини, яка схильна до розвитку патологічних вегетативно-соматичних реакцій на стресові ситуації, що викликають відчуття образи, страху, агресії. Людину слід навчити саногенній поведінці, яка допоможе нормалізувати систему відносин особистості та усунути патологічні механізми неадекватних психосоматичних реакцій. Для досягнення цієї мети необхідно користуватися медико-психологічним консультуванням і, при необхідності, застосовувати методи психокорекції та психотерапії [12].

Для попередження психічних розладів і зривів, а також для відновлення психічної рівноваги необхідно розвивати вміння налаштовувати психіку й управляти власними станами в різних умовах. Здатність людини впливати на самого себе за допомогою слів і відповідних їм уявних образів, тобто психічна саморегуляція допомагає корегувати функціональний стан при помірно виражених психоневротичних симптомах (порушення сну, висока тривожність, емоційна напруга, зниження настрою), уникнення апатії та депресії, сприяє підвищенню рівня функціональних (психорегуючих) можливостей для запобігання переломи [1, 3].

До психокорекційних методів впливу на психосоматичні симптоми відносяться:

- релаксаційні фізичні вправи,
- дихальні вправи,
- техніки сенсорної та ментальної стимуляції,
- психологічна десенсибілізація,
- медитація,

- «тонізація» (уявний психофізіологічний стан який стимулює певні функції організму – серцебиття, артеріотонус, рухові, сенсорні та інші функції; уява ситуацій, які можуть викликати підвищення психофізіологічного тону),

- регуляція вегетативних процесів (аутогенне тренування, дихальні вправи для контролю нервово-психічного напруження і настрою).

Вибір стратегії залежить від індивідуальних потреб людини та специфіки його проблем, індивідуального нейрофізіологічного та нозологічного рівня психосоматичних розладів. Важлива роль належить підвищенню адаптаційних ресурсів людини для подолання стресової ситуації та зміни ставлення до неї, а також підвищення рівня культури особистої психогієни. У будь-якому випадку усвідомлення особою емоційного механізму психосоматичних проявів, яке може прийти до нього через транс, вербальні або невербальні дії, творчість, метафору або танцювальні рухи, знизить ефективність психосоматики. Навіть за відсутності алекситимії як індивідуального чи сімейного культу ігнорування емоцій та власного тіла (почуття завжди є індикатором складних життєвих ситуацій), мозок за будь-яких обставин буде обробляти в першу чергу інформацію про ставлення людини до інших людей і світу та до самої себе, що безпосередньо пов'язано з особливостями мозкової організації, домінуванням правої або лівої півкуль головного мозку та роботою всіх функціональних систем.

Висновки. Психосоматичні розлади та психосоматичні відхилення поведінки пов'язані з емоційними переживаннями несвідомих внутрішніх конфліктів через тілесні прояви. Взаємозв'язок між тілом і проявами психічного життя індивіда взаємопов'язані через емоційне реагування, яке відображається у вигляді психофізіологічних реакцій, переживання індивідуального ставлення до психотравмуючої ситуації, нейровегетативних

змін в організмі, зміни поведінки. Техніки емоційної саморегуляції та тілесно-орієнтованої терапії можуть бути ефективними для психокорекції емоційних розладів, а також пов'язаними з ними психовегетативними проявами, емоційним, фізичним і мотиваційним виснаженням людини. Основним завданням психопрофілактики та психокорекції є відновлення емоційної орієнтації людини в складних життєвих ситуаціях, набуття досвіду емоційної саморегуляції на глибинному особистісному рівні, актуалізація внутрішніх ресурсів для гармонійних стосунків з собою та оточенням.

Психосоматичний підхід до діагностики, психопрофілактики та психокорекції емоційних розладів при психосоматичних захворюваннях повинен здійснюватися комплексно, з урахуванням нозології та емоційних механізмів психосоматичних захворювань, віку та статі клієнта, особливостей його психосоматичного та нервово-психічного стану, специфіки емоційних розладів.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Мафтин Л. Профілактика та корекція відхилень поведінки: навч.-метод. Посібник. Чернівці: Чернівець. нац. ун-т ім. Ю. Федьковича, 2021. 368 с.
2. Пов'якель Н. І., Федоренко А. Ф. Профілактика професійної дезадаптації психологів практиків. К.: Шк. світ, 2011. 126 с.
3. Шкарлатюк К. І. Патопсихологія: навч. посіб. Луцьк: ВежаДрук, 2022. 155 с.
4. Chystovska Y., Bratanich O., Zhurakovskiy I., Akopian A., Izvekova O. Neuropsychological Correction of Psychosomatic Disorders. *BRAIN. Broad Research in Artificial Intelligence and Neuroscience*. 2022. Vol. 13(1). P. 145–157. <https://doi.org/10.18662/brain/13.1/273>.
5. Cosic K., Kopilas V., Jovanovic T. War, emotions, mental health, and artificial intelligence. *Frontiers in psychology*. 2024. Vol. 15. P. 1394045. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1394045>.
6. Lass-Hennemann J., Sopp M. R., Ruf N., Equit M., Schäfer S. K., Wirth B. E., Michael T. Generation climate crisis, COVID-19, and Russia-Ukraine-War: global crises and mental health in adolescents. *European child & adolescent psychiatry*. 2024. Vol. 33(7). P. 2203–2216. <https://doi.org/10.1007/s00787-023-02300-x.9>.
7. Meneghetti A. Psychosomatics. 2008. <https://avidreaders.ru/download/psihosomatika.html?f=pdf>.
8. Mozgova G.P., Stavytska S.O., Stavytskyi G.A., Khanetskaya T.I. Peculiarities of diagnostics and identification of psychosomatic pathology in children and adolescents. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія*. 2022. Том 33 (72) № 3. С. 119–126. <https://doi.org/10.32838/2709-3093/2022.3/20>.
9. Pylypenko N., Liashch O., Chorna I., Kompanovych M., Levina N., Chystovska Y. Neuropsychological Correction Technologies of Psychosomatic Disorders and Diseases. *BRAIN. Broad Research in Artificial Intelligence and Neuroscience*. 2022. Vol. 13(2). P. 113–129. <https://doi.org/10.18662/brain/13.2/335>.
10. Pylypenko N., Kovalova O., Prokofieva O., Kochkurova O., Kriukova M., Zelinska Y. Contemporary Approaches to Diagnosis, Psychotherapy and Neuro-Psychocorrection of Emotional Disorders in Psychosomatic Diseases. *BRAIN. Broad Research in Artificial Intelligence and Neuroscience*. 2022. Vol. 13(1Sup1). P. 277–294. <https://doi.org/10.18662/brain/13.1Sup1/319>.
11. Savenkova I., Didukh M., Khazratova N., Snyadanko I. Psychosomatic unity of human from the position of chronopsychology on the example of ischemic disorders and heart diseases. *Electron J Gen Med*. 2019. Vol. 16(6). P. em157. <https://doi.org/10.29333/ejgm/114263>.
12. Spirina I. Medical Psychology: textb. gen. ed. of DMSc. Dnipro: LIRA, 2023. p. 338.

МУЗИКОТЕРАПІЯ ЯК НЕМЕДИКАМЕНТОЗНИЙ ПСИХОКОРЕКЦІЙНИЙ ВПЛИВ В ЕМОЦІЙНОМУ РОЗВИТКУ ОСОБИСТОСТІ

MUSIC THERAPY AS A FORM OF NON-PHARMACOLOGICAL PSYCHOCORRECTIVE INFLUENCE ON THE EMOTIONAL DEVELOPMENT OF THE PERSONALITY

Статтю присвячено дослідженню музикотерапії як ефективного немедикаментозного психокорекційного засобу, здатного позитивно впливати на емоційний розвиток особистості. Зазначено, що музикотерапія належить до напрямів арт-терапії та активно використовується у психологічній практиці для покращення психоемоційного стану клієнтів різного віку. Розкрито сучасні підходи до музикотерапії, зокрема когнітивно-біхевіоральний та гуманістичний, які мають різну методологічну основу, але спільну мету – сприяння емоційному зціленню, усвідомленню та саморозвитку. Описано ключові механізми впливу музики на психіку: нейрофізіологічні (активація лімбічної системи, вивільнення дофаміну, окситоцину), когнітивні (стимуляція уваги, емоційної пам'яті), афективні (переживання та опрацювання емоцій), а також соціальні (розвиток прив'язаності, почуття єдності). Виділено форми музикотерапії: активна (музикування, спів, імпровізація), рецептивна (прослуховування музики з наступною рефлексією), комбінована (поєднання слухання та творення музики), а також індивідуальна й групові за форматом. Кожна з них має специфіку впливу, що дозволяє адаптувати інтервенцію до потреб клієнта. Особливу увагу приділено ролі музикотерапії у розвитку емоційного інтелекту – здатності ідентифікувати, розуміти та регулювати емоції. Висвітлено, що музика допомагає розширити емоційний словник, покращити здатність до емпатії, розвиває навички розпізнавання емоцій за невербальними підказками. Групові музичні заняття стимулюють емпатичну взаємодію, співпереживання та підтримку серед учасників. Розкрито можливості музикотерапії у формуванні саморегуляції – через навчання усвідомленню емоцій, техніки зниження напруги, створення "емоційних плейлістів", підвищення толерантності до інтенсивних переживань. Наведено результати низки емпіричних досліджень, що підтверджують терапевтичний ефект музикотерапії: зниження рівня депресивних симптомів, тривожності, агресивності, покращення емоційної стійкості та загального самопочуття у дітей, підлітків та дорослих. Указано на значущість інтегративного підходу, за якого елементи різних моделей музикотерапії комбінуються для досягнення максимального ефекту.

Ключові слова: музикотерапія, емоційний інтелект, емпатія, саморегуляція, емоційний розвиток, психокорекція.

The article is devoted to the study of music therapy as an effective non-pharmacological psychocorrective tool that can positively influence the emotional development of the personality. It is noted that music therapy belongs to the field of art therapy and is actively used in psychological practice to improve the psycho-emotional state of clients of various ages. The article outlines modern approaches to music therapy, particularly the cognitive-behavioral and humanistic models, which are based on different methodological foundations but share a common goal: to promote emotional healing, self-awareness, and personal growth. Key mechanisms through which music influences the psyche are described: neurophysiological (activation of the limbic system, dopamine and oxytocin release), cognitive (stimulation of imagination and emotional memory), affective (emotional processing and catharsis), and social (development of attachment and a sense of unity). The main forms of music therapy are highlighted: active (playing instruments, singing, improvisation), receptive (listening to music followed by reflection), combined (integration of listening and music-making), and individual vs. group formats. Each form has its own specific therapeutic potential, allowing adaptation to individual client needs. Special attention is paid to the role of music therapy in developing emotional intelligence—the ability to identify, understand, and regulate emotions. The article emphasizes that music helps expand one's emotional vocabulary, enhances empathy, and fosters the ability to recognize emotions through nonverbal cues. Group music therapy sessions stimulate empathic interaction, shared emotional experiences, and mutual support among participants. The potential of music therapy to foster self-regulation is also explored—through emotional awareness training, stress-reduction techniques, the creation of "emotional playlists," and building tolerance for intense feelings. A number of empirical studies are cited, confirming the therapeutic effects of music therapy: reduction of depressive symptoms, anxiety, and aggression, as well as improvements in emotional resilience and overall well-being in children, adolescents, and adults. The article also highlights the importance of an integrative approach in music therapy, where elements of various models are combined to achieve maximum therapeutic effect.

Key words: music therapy, emotional intelligence, empathy, self-regulation, emotional development, psychocorrection.

УДК 159.942:615.851.3:159.923.2
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2025.72.1.21>

Несен Р.С.

аспірант кафедри теоретичної та консультативної психології
Український державний університет імені Михайла Драгоманова

Музикотерапія – це вид терапевтичного втручання, в якому використовуються музичні засоби з метою покращення психічного стану та розвитку особистості. Вона належить до творчих арт-терапій і вважається ефективною немедикаментозною методикою психокорекції емоційних пору-

шень. Сучасні підходи до музикотерапії інтегрують знання з психології, музикознавства та нейронаук, що дозволяє обґрунтувати її терапевтичну дію науково. У практиці музикотерапії існують різні теоретичні орієнтири: зокрема, широко застосовуються когнітивно-біхевіоральний та гуманістичний

підходи [1]. Також використовуються елементи психодинамічної теорії та підхід, заснований на сильних сторонах особистості, проте найбільш впливовими в сучасних дослідженнях є саме когнітивний і гуманістичний напрямки [1]. Це означає, що музикотерапевтичні програми сьогодні часто розробляються або як структуровані, цілеспрямовані втручання (відповідно до когнітивно-поведінкових принципів), або як клієнт-центрований процес самовираження та особистісного зростання (у руслі гуманістичної психології).

У межах когнітивно-біхевіорального підходу музикотерапія розглядається як засіб модифікації думок, емоцій і поведінки через структуровані музичні активності. Терапевт заздалегідь планує сесію, визначає конкретні цілі (напр. зниження тривоги, опанування навичок регуляції гніву) та використовує музику як інструмент для їх досягнення. Дослідження підтверджують, що такі структуровані музичні втручання здатні покращувати емоційний стан і навички подолання стресу. Наприклад, програма групового музикування з ударними інструментами для роботи з підлітковою агресією показала ефективність у розвитку навичок керування гнівом: через ритмічні вправи учасники навчалися розпізнавати “гарячі” і “холодні” думки та практикували більш конструктивні реакції [1]. Інший приклад – поєднання мистецьких терапій з когнітивно-поведінковою терапією: у дослідженні Luo та ін. інтеграція музикотерапії і КПТ при лікуванні підлітків з анорексією сприяла зниженню тривожності та депресивних симптомів, а також підвищенню мотивації до лікування [6]. Застосування музики разом із когнітивно-поведінковими методами допомогло пацієнтам стабілізувати емоції та скоригувати викривлені мисленнєві установки [6]. Таким чином, когнітивно-біхевіоральний підхід у музикотерапії передбачає більш директивну структуру сесій: терапевт пропонує конкретні завдання (співання пісень із позитивним змістом, написання текстів для переосмислення негативних думок, тощо) і навчає клієнта навичок самоконтролю за допомогою музичних вправ.

Гуманістична (клієнт-центрована) модель музикотерапії акцентує переживання “тут і зараз”, творче самовираження і розвиток потенціалу особистості. В основі цього підходу – ідеї К. Роджерса про безумовне прийняття та емпатійне розуміння клієнта. Терапевтичний процес є більш спонтанним і гнучким: клієнту надається свобода вибору музичних засобів, імпровізації, темпу роботи [1]. Терапевт слідує за клієнтом, підтримує його музичні прояви, дзеркалить емоційні реакції через музику. Дослідження демонструють ефективність такого підходу для емоційного благополуччя. Зокрема, Aalbers та ін. (2019) розробили імпровізаційну емоційно-регулюючу музикотерапію (Emotion-Regulating Improvisational Music Therapy, ERIMT) для молодих жінок із депресивними симптомами [2]. У цій програмі клієнткам дозволяли обирати музичні інструменти і вільно імпровізу-

вати, а терапевт підлаштовувався під їх гру, створюючи спільний музичний діалог. Такий процес сприяв налаштуванню на емоційний стан клієнта і спільному пропрацюванню переживань [2]. Результатом стала знижена вираженість депресивних симптомів і покращення здатності регулювати емоції. Гуманістична музикотерапія фактично надає клієнту простір для творчого самовираження, що веде до розвитку самосвідомості та емоційної автентичності. Як відзначають Rodwin та ін. (2023), інтервенції, побудовані на гуманістичних засадах, зазвичай менш структуровані, з більшим рівнем імпровізації, і їх об'єднує філософія, за якою через музичний процес особистість сама знаходить шляхи вирішення своїх психологічних проблем [1].

Варто підкреслити, що на практиці межі між підходами часто розмиті. Багато музикотерапевтів використовують інтегративні моделі, комбінуючи техніки. Так, навіть у клієнт-центрований імпровізаційний процес можуть включатися елементи навчання навичкам (як-от обговорення переживань після імпровізації, що співвідноситься з когнітивним осмисленням). З іншого боку, структуровані протоколи КБТ-орієнтованої музикотерапії все одно враховують індивідуальність клієнта і творчий аспект. Сучасні дослідження наголошують на ефективності як “директивних” (когнітивних), так і “недирективних” (гуманістичних) музичних інтервенцій для покращення психічного здоров'я молоді [1]. Вибір підходу залежить від потреб клієнта: при необхідності навчити конкретних навичок саморегуляції доцільними є структуровані методики, тоді як для загальної емоційної підтримки і самовираження більше підходить імпровізаційна робота.

Механізми впливу музики на емоційний стан особистості. Музика впливає на мозок і психіку комплексно – через нейрофізіологічні, емоційно-когнітивні та соціальні механізми. Нейробіологічні механізми музикотерапії пов'язані з активацією структур мозку, відповідальних за емоції, мотивацію та задоволення. Коли людина слухає улюблену музику або виконує музичну імпровізацію, відбувається активація лімбічної системи, зокрема мигдалеподібного тіла (amygdala), яке відіграє ключову роль у переживанні емоцій. Одночасно стимулюється мезолімбічний “центр задоволення” мозку – виділяється дофамін у ядрі *accumbens*, що викликає відчуття приємності та винагороди. Доведено, що прослуховування приємної музики підвищує рівень дофаміну приблизно на 9%, тоді як рівень кортизолу (гормону стресу) знижується [4]. Завдяки цьому музика природним чином зменшує фізіологічні прояви стресу і тривоги – сповільнюється пульс, нормалізується кров'яний тиск, м'язова напруга послаблюється. Такі зміни сприяють загальному емоційному розслабленню й покращують самопочуття.

Прослуховування музики активує також структури, пов'язані з пам'яттю та увагою – гіпокамп,

префронтальну кору. Емоційно насичена музика може стимулювати виділення ендогенних опіоїдів (ендорфінів), що дає ефект знеболення та покращує настрій. Вокальне музикування (спів у хорі, спільний спів з терапевтом) стимулює вироблення окситоцину – “гормону прив’язаності”, який посилює відчуття довіри та емоційного зв’язку між людьми [7]. В експериментальному дослідженні фізіології музикотерапії було виявлено, що після спільної музичної сесії рівень окситоцину помітно зростає у терапевта і незначно – у клієнта, що свідчить про залучення механізму гормонального зміцнення соціальної прив’язаності [7]. Цей нейроендокринний ефект може пояснювати, чому групова музична діяльність часто веде до виникнення відчуття єдності, підтримки та емпатії між учасниками.

Музика здатна викликати широкий спектр емоцій – від радості та натхнення до смутку чи катарсису. Важливо, що музика створює безпечне середовище для проживання і вираження цих емоцій. Через музичні образи людина може символічно “випустити” накопичені почуття – гнів, сум, страх – у прийнятній формі. Такий катартичний ефект полегшує емоційне напруження і допомагає усвідомити власні почуття. Наприклад, прослуховування сумної мелодії може викликати плач та почуття полегшення, а енергійна ритмічна музика – “вихлюпнути” гнів у танці чи грі на барабанах, не завдаючи шкоди ні собі, ні іншим. Дослідження свідчать, що сумна музика парадоксально може підвищувати емпатію і викликати співчуття: у чутливих слухачів вона активує уявлення про чужі страждання та бажання підтримати. Таким чином, музика функціонує як своєрідний тренажер емоцій – дозволяє пережити та відрефлексувати емоційні стани, що сприяє кращому розумінню себе.

З погляду когнітивної психології, музика стимулює процеси уяви та пам’яті, пов’язані з емоціями. Вона може викликати спогади про важливі події життя, пробуджуючи “емоційну пам’ять”. Це пояснює, чому музикотерапію ефективно застосовують, наприклад, при роботі з людьми похилого віку з деменцією: знайомі пісні активують автобіографічні спогади і позитивні емоції навіть тоді, коли когнітивні функції порушені. Отже, через активацію пам’яті музика допомагає відновити тяглість особистісного досвіду та емоційний зв’язок з минулим, що підтримує цілісність “Я” особистості.

Музикотерапія часто проводиться у груповому форматі або передбачає взаємодію клієнта з терапевтом у спільному музикуванні. Цей аспект забезпечує розвиток соціальних навичок та емоційної взаємодії. Спільне виконання музики вимагає слухати одне одного, підлаштовуватися під спільний ритм і мелодію – фактично відбувається ентраймент (синхронізація) між учасниками. Доведено, що груповий спів і гра в ансамблі підвищують відчуття згуртованості та взаємної довіри

серед учасників [7]. Люди почуваються частиною єдиного цілого, переживають позитивні емоції від взаємного обміну. Це особливо значуще для клієнтів, які мають труднощі в міжособистісному спілкуванні або почуття ізоляції: музична група дає досвід прийняття і підтримки. Музикотерапевтична взаємодія “терапевт–клієнт” також будується на емпатії та безпечному емоційному зв’язку. Музика тут виступає медіатором: іноді клієнту легше виразити переживання музично, ніж підібрати слова. Терапевт, реагуючи на імпровізацію клієнта, показує своє розуміння й прийняття на невербальному рівні, що зміцнює терапевтичний альянс і мотивацію клієнта до змін.

У сукупності наведені механізми пояснюють, чому музикотерапія ефективно покращує емоційний стан. Вона одночасно діє на тіло (заспокоює вегетативну нервову систему, вивільняє “гормони щастя”), *на розум* (вмикає позитивні спогади, відволікає від негативних думок, структурує хаотичні переживання) і *на душу* (дає відчуття пережитої емоції, зрозумілості, причетності). Така комплексна дія унікальна і робить музикотерапію потужним психокорекційним інструментом.

Типологія та форми музикотерапії. Музикотерапевтична практика багата на форми і методи роботи. Загалом виділяють два основних типи музикотерапевтичної діяльності: активна та рецептивна музикотерапія. Вони різняться за роллю клієнта у взаємодії з музикою.

Активна музикотерапія. Клієнт безпосередньо створює музику: співає, грає на музичних інструментах, імпровізує мелодії чи ритми. В активній музикотерапії музика стає засобом самовираження – через творення звуків людина може комунікувати почуття, які важко виразити словами. Наприклад, ударні інструменти дозволяють вивільнити агресію чи напругу, тоді як спів ліричної пісні – поділитися сумом або любов’ю. Активне музикування має катартичний та комунікативний ефект: воно допомагає усвідомити і відреагувати емоції, а також вибудувати контакт з терапевтом через спільну творчість. Важливо, що для активної музикотерапії не потрібна спеціальна музична підготовка – терапевт підбирає прості інструменти (барабани, калімба, ксилофон тощо) і заохочує клієнта експериментувати зі звуками без страху помилитися. Feng та ін. вказують, що залучення клієнтів до активного музикування підвищує їхню мотивацію до терапії і самооцінку, адже вони переживають досвід успіху у творенні чогось прекрасного [4]. Таким чином, активна форма є провідною, коли метою є розвиток навичок самовираження, впевненості в собі, опрацювання пригнічених емоцій.

Рецептивна музикотерапія. У цьому випадку клієнт є *слухачем*: він пасивно сприймає музичні твори, підібрані або виконувані терапевтом. Але “пасивність” тут відносна – клієнт активно переживає і рефлексує почуте. Рецептивні методи часто поєднуються з візуалізаціями,

релаксацією або вербалізацією відчуттів. Класичний приклад рецептивної техніки – метод керованої уяви з музикою (Guided Imagery and Music, GIM), розроблений Хелен Бонні. Під час GIM терапевт програє спеціально дібрану класичну музику, а клієнт із заплученими очима уявляє внутрішні образи; потім вони разом обговорюють зміст цих образів. Така глибока робота допомагає отримати інсайти про несвідомі переживання, подібно до сновидінь, але в контрольованому стані. Інші приклади рецептивних форм – музична релаксація (коли спокійну інструментальну музику застосовують для зняття тривоги і м'язового напруження) та аудіотерапія з використанням звуків природи, бінауральних ритмів тощо. Рецептивна музикотерапія ефективна для стимуляції уяви, розвитку навичок слухового сприйняття емоцій та концентрації. Вона часто використовується на початкових етапах терапії з клієнтами, яким важко одразу включитися в активне музикування – через слухання музики людина поступово відкривається до емоційного досвіду.

Комбіновані методи. На практиці активні і пасивні підходи часто поєднуються. Наприклад, терапевтична сесія може початися з прослуховування музики для налаштування, а продовжитися імпровізацією клієнта у відповідь на почуте. Або після активного джем-сейшну група може спокійно послухати мелодію, підбиваючи підсумки переживань. Така гнучкість дозволяє максимально використати терапевтичний потенціал музики. Деякі моделі музикотерапії спеціально розроблені як інтегративні: наприклад, техніка піснетворення (songwriting) поєднує активне (створення тексту і мелодії) та рецептивне (слухання і обговорення результату). Написання пісень у терапії часто використовується з підлітками і молоддю: клієнт за підтримки терапевта складає власну пісню про свої переживання, а потім її виконує чи прослуховує. Це сприяє когнітивному переосмисленню ситуації і водночас дає емоційний вихід [5]. Інший приклад – спонтанне малювання під музику, де поєднується слухання музики і вираження почувань через образотворче мистецтво. Такі міжмодальні арт-терапевтичні підходи також належать до форм музикотерапії, адже музика виступає головним драйвером психічних змін.

Індивідуальна та групова музикотерапія. За форматом роботи музикотерапія буває індивідуальною (клієнт працює один-на-один з терапевтом) та груповою. Індивідуальні сесії дозволяють максимально підлаштувати музичні впливи під потреби конкретної людини, вибудувати глибокий терапевтичний альянс. Тут можливе тонке імпровізаційне “настроювання” терапевта на клієнта – наприклад, терапевт експромтом підбирає на фортепіано мелодію, що відображає емоційний стан клієнта в даний момент, тим самим допомагаючи йому усвідомити і прийняти свої почуття. Групові сесії дають інші переваги: вони створюють підтримувальну спільноту, де учасники вчаться

через музику взаємодіяти, слухати одне одного, відчувати себе частиною колективу. У групі розвиваються соціальні навички та емпатія – коли кілька людей разом імпровізують, їм потрібно уважно реагувати на музичні ініціативи інших, підлаштовувати свої ритми і мелодії. Це несвідомо тренує вміння йти на компроміс, поважати кордони та виражати підтримку. Групова музикотерапія також підсилює мотивацію через ефект спільного успіху: виконання красивої гармонійної музики колективом приносить задоволення і почуття гордості кожному учаснику [5]. Вибір між індивідуальною чи груповою формою залежить від мети: для глибокого опрацювання травм доцільніші індивідуальні сесії, а для розвитку комунікативних навичок, підвищення настрою та згуртованості – групові.

Роль музикотерапії у розвитку емоційного інтелекту та емпатії. Одне з ключових завдань емоційного розвитку особистості – формування емоційного інтелекту (EI), тобто здатності розпізнавати власні та чужі емоції, розуміти їх та ефективно ними керувати. Музикотерапія сприяє розвитку компонентів емоційного інтелекту, зокрема емоційної обізнаності та емпатії.

Під час музикотерапевтичних занять клієнти вчаться ідентифікувати емоції, що виникають у відповідь на музику. Наприклад, терапевт може запитати після прослуховування твору: “Які почуття викликала у тебе ця мелодія?” – стимулюючи тим самим рефлексію. Спершу деяким людям важко вербалізувати свій стан, але поступово словниковий запас емоцій розширюється, підвищується тонкість диференціації відтінків настрою. Досвід музичного імпровізування також допомагає усвідомити свої емоції: граючи, клієнт одразу відчуває, як змінюється настрій в залежності від темпу чи гармонії, і вчиться пов'язувати музичні характеристики зі своїми емоційними реакціями. Така практика розвиває емоційну грамотність – основу емоційного інтелекту.

Крім усвідомлення власних переживань, музикотерапія покращує розпізнавання емоцій інших людей, тобто емпатійні здібності. Музика сама по собі є “мовою емоцій”: через інтонацію, динаміку, лад вона передає почуття навіть без слів. В процесі терапії клієнти вчаться тонше “зчитувати” цей емоційний зміст. Наукові дані підтверджують, що систематичні музичні заняття розширюють емоційний діапазон сприйняття людини. Зокрема, у дослідженні Huang & Gu (2024) було показано, що регулярні музикотерапевтичні сесії зі школярами з легкими інтелектуальними порушеннями значно підвищили їхню здатність розпізнавати емоції за невербальними підказками (мімікою, тоном голосу) та рівень співчуття до однолітків [5]. Фактично музика стала тренуванням емпатії: аналізуючи емоційний настрій музичних уривків та співпереживаючи героям пісень, підлітки переносили ці навички на реальне життя [5].

Емпатія особливо розвивається у груповій музикотерапії. Коли кілька людей разом творять музику, вони переживають спільні емоції – радість від злагодженого хорового співу або сум від проникливої мелодії, зіграної ансамблем. Цей спільний емоційний досвід формує емпатичний резонанс між учасниками. Вони вчаться відчувати одне одного: наприклад, якщо один з членів групи імпровізує тужливу мелодію на флейті, інші підхоплюють м'який акомпанемент, немовби підтримуючи його смутком. Така взаємодія в реальному часі є актом емпатії, вбудованим у музичну форму. Дослідження підлітків у психіатричному стаціонарі показало, що після участі в групових музикотерапевтичних сесіях вони демонстрували глибше розуміння емоцій однолітків і більше взаємної підтримки в спілкуванні [6]. Автори зазначають, що переживання емоцій інших людей під час музикування навчило підлітків краще розуміти і приймати переживання оточуючих, тим самим підвищивши їхню емпатійність.

Музикотерапія також може прямо цілитися на розвиток емпатії через спеціальні техніки. Наприклад, рольова імпровізація: одному учаснику доручається музично виразити емоції іншого (після того як той поділився історією або малюнком). Таким чином, людина ніби “вживається” в емоційний стан партнера і відтворює його у звуках – це глибокий емпатичний акт. По завершенні така пара обговорює, наскільки точно вдалося передати почуття, що було схоже чи інше – це прояснює розуміння переживань іншої особи. Такі методи ефективно застосовуються в роботі з групами підлітків, щоб навчити їх співпереживання та толерантності.

Музикотерапія як засіб розвитку саморегуляції. Саморегуляція – ще один критично важливий компонент емоційного розвитку. Вона включає вміння керувати своїми емоційними реакціями, стримувати імпульсивні дії, долати стресові ситуації, зберігаючи психологічну рівновагу. Музикотерапія надає унікальні можливості тренування навичок саморегуляції через поетапний процес оволодіння емоціями в музичному просторі.

По-перше, музикотерапія вчить усвідомленню емоцій у моменті, що є першим кроком до їх регуляції. Коли під час імпровізації клієнт відчуває, що музика стає надто гучною чи хаотичною – терапевт може *gently* зупинити процес і обговорити, що відбувається. Це аналог “паузи” в реальному житті, коли важливо помітити наростання, скажімо, гніву і вжити заходів. У безпечних умовах сесії клієнт вчиться розпізнавати сигнали свого тіла та настрою (прискорене серцебиття, напруженість звучання тощо), що підказують про емоційне збудження. Потім терапевт пропонує музичні стратегії заспокоєння: перейти на повільніший ритм, знизити гучність, переключитися на інший інструмент. Таке перемикання безпосередньо демонструє, як можна впливати на свій емоційний стан. Наприклад, розлючений підліток лупцює барабан – тера-

певт поступово вводить на фоні спокійний ритм на гітарі; підліток підсвідомо підлаштовується і його гра стишується, стає більш впорядкованою. Після цього терапевт звертає увагу: “Бачиш, ти зміг опанувати свій ритм і зараз звучиш спокійніше; що ти при цьому відчуваєш?”. Такий досвід переноситься і поза сесію – людина запам'ятовує, що вона здатна впливати на свої емоції і що для цього можна зробити (зменшити “гучність” подразників, знайти інший “ритм” діяльності і т.д.).

По-друге, музикотерапія надає конкретні інструменти регуляції емоцій. Одним із найпоширеніших прийомів є навчання використовувати музику самостійно для корекції настрою. Терапевт разом з клієнтом може скласти “емоційний плейліст” – набір музичних треків для різних ситуацій: окремі композиції для заспокоєння тривоги перед іспитом, інші – для підняття настрою у сумний день, ще інші – щоб виплеснути фрустрацію (через активне прослуховування або спів). Клієнт тренується в рамках терапії: скажімо, відчувши на початку сесії втому і апатію, обирає енергійну пісню, слухає її і відзначає зміни у самопочутті. Це формує навичку самостійно “дозувати” собі потрібний емоційний вплив музикою у повсякденному житті. Дослідження Feng та ін. показує, що молоді люди, які опанували такі стратегії, демонструють вищий рівень емоційної стійкості та менше піддаються негативному впливу стресу [4]. Фактично, музика стає для них здоровим копінг-механізмом замість деструктивних способів (таких як агресія чи зловживання речовинами).

По-третє, під час музикотерапії відбувається поступове розширення толерантності до сильних почуттів. Багато людей з емоційними труднощами (тривожні розлади, посттравматичний стрес) мають знижену толерантність до негативних афектів – будь-який сплеск викликає паніку або уникання. У контрольованих умовах музичної імпровізації клієнт може *безпечно* зіткнутися з інтенсивними переживаннями і навчитися їх переносити. Наприклад, у груповій терапії колективне створення дисонансних, напружених звуків може викликати відчуття тривоги чи хаосу, але учасники, перебуваючи під підтримкою терапевта, продовжують гру і “проходять крізь” цей емоційний шторм, зрештою приводячи імпровізацію до гармонійного завершення. Цей досвід підсвідомо закладає установку: “негативні емоції – це не кінець світу, їх можна пережити і трансформувати”. Наукові дані свідчать, що після курсу музикотерапії у клієнтів покращуються показники емоційної регуляції за опитувальниками [3]. Так, Zhang та ін. (2022) зафіксували статистично значуще зниження труднощів емоційної регуляції у студентів, які пройшли 4-тижневий курс групової імпровізаційної музикотерапії: учасники легше справлялися з негативними емоціями і рідше застосовували неадаптивні стратегії уникнення. Паралельно у них зменшилися симптоми депресії [3]. Це демонструє, що тренування саморегуляції

в музикотерапії має і прямий лікувальний ефект – полегшує емоційні розлади.

Крім власне регуляції емоцій, музикотерапія позитивно впливає й на розвиток суміжних умінь самоконтролю: покращує увагу і здатність до концентрації (через необхідність слідувати за ритмом, мелодією), дисциплінує (регулярні заняття, вправи на повторення музичних фраз), формує навички планування і доведення завдання до кінця (наприклад, розучування пісні в кілька етапів). Усі ці компоненти входять до ширшого поняття саморегуляції і є особливо цінними в дитячому та підлітковому віці, коли відбувається становлення виконавчих функцій мозку. Не дарма у багатьох країнах світу музичну освіту розглядають як спосіб виховання дисципліни та емоційної стійкості. Музикотерапія ж використовує ці принципи цілеспрямовано для терапевтичних цілей.

Підсумовуючи, музикотерапія ефективно сприяє розвитку емоційного інтелекту (через усвідомлення емоцій та емпатію) і саморегуляції (через тренування керування емоційним станом). Сучасні наукові дослідження, проведені на вибірках різного віку – від дітей до дорослих – підтверджують підвищення рівня емпатії, емоційної стійкості, зниження тривожності та агресивності після проходження курсу музикотерапії. Це свідчить про те, що музикотерапія є дієвим психокорекційним інструментом, який комплексно впливає на емоційну сферу особистості.

ЛІТЕРАТУРА:

1. A systematic review of music-based interventions to improve treatment engagement and

mental health outcomes for adolescents and young adults / A. H. Rodwin et al. *Child and adolescent social work journal*. 2022. URL: <https://doi.org/10.1007/s10560-022-00893-x>.

2. Development of an improvisational music therapy intervention for young adults with depressive symptoms: an intervention mapping study. *The arts in psychotherapy*. 2019. Vol. 65. P. 101584. URL: <https://doi.org/10.1016/j.aip.2019.101584>.

3. Effect of group impromptu music therapy on emotional regulation and depressive symptoms of college students: a randomized controlled study. *Frontiers in psychology*. 2022. Vol. 13. URL: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.851526>.

4. Feng Y., Wang M. Effect of music therapy on emotional resilience, well-being, and employability: a quantitative investigation of mediation and moderation. *BMC psychology*. 2025. Vol. 13, no. 1. URL: <https://doi.org/10.1186/s40359-024-02336-x>.

5. Huang C., Gu S. Effectiveness of music therapy in enhancing empathy and emotional recognition in adolescents with intellectual disabilities. *Acta psychologica*. 2024. Vol. 243. P. 104152. URL: <https://doi.org/10.1016/j.actpsy.2024.104152>.

6. Music combined with cognitive behavioral therapy enhanced functional integration within the frontal–parietal–temporal brain network in patients with chronic subjective tinnitus. *Otology & neurotology*. 2024. Vol. 46, no. 3. P. e56-e64. URL: <https://doi.org/10.1097/mao.0000000000004409>.

7. Oxytocin as a physiological correlate of dyadic music therapy relationships – a randomized crossover pilot study. *Frontiers in behavioral neuroscience*. 2025. Vol. 18. URL: <https://doi.org/10.3389/fnbeh.2024.1504229>.

САМОРЕГУЛЯТОРНА ЗДАТНІСТЬ МАЙБУТНЬОГО ЛІКАРЯ ЯК ЧИННИК ЙОГО ПРОФЕСІЙНОГО СТАНОВЛЕННЯ

SELF-REGULATORY ABILITY OF FUTURE DOCTOR AS A FACTOR OF HIS PROFESSIONAL DEVELOPMENT

Психічна саморегуляція розуміється нами як здатність зрілої особистості визначати мету своєї діяльності та знаходити шляхи для її досягнення. «Саморегуляція виступає як система дій, яка, базуючись на самооцінці, є засобом самовиховання, саморозвитку, самоактуалізації й самореалізації особистості» (А. Бандура).

У статті представлено результати емпіричних досліджень студентів-українців та іноземців Івано-Франківського медичного університету. Отримані емпіричні дані дали підставу стверджувати, що між вибіркою українських студентів та іноземців не виявлено суттєвих відмінностей за основними складовими саморегуляції. Разом з цим, встановлено відмінності між вибіркою студентів з високим рівнем успішності (А, В) і посереднім рівнем (D). Попри вказані переваги успішних студентів, все ж варто зазначити, що в обох групах досліджуваних ці показники не є високими і знаходяться в діапазоні медіальних значень шкали.

Також вдалося констатувати, що більш успішні студенти-іноземці мають перевагу над українцями за показниками гнучкості та самостійності, тим самим це може слугувати підставою для твердження про їх кращу здатність до планування своєї діяльності та поведінки, організації роботи щодо досягнення та контролю висунутої мети; вищих адаптаційних можливостей до змін у житті. Відмінності в мотиваційній сфері дозволили зробити висновок про те, що іноземні студенти впевнені у тому, що обрана ними професія повинна сприяти у майбутньому їхній матеріальній забезпеченості. При цьому подальшу самореалізацію вони вбачають не лише у медичній сфері. Натомість студенти-українці надають перевагу мотивам успішності оволодіння професією, міцності отриманих знань, фаховій компетентності та досягненню суспільного визнання й високого статусу.

Ключові слова: саморегуляція, саморегуляторна здатність, мотив, бюджет часу.

We understand mental self-regulation as the ability of a mature personality to determine the purpose of their activities and find ways to achieve it. 'Self-regulation acts as a system of actions, which, based on self-esteem, is a means of self-education, self-development, self-actualisation and self-realisation of the individual' (A. Bandura).

The article presents the results of empirical research of Ukrainian and foreign students of Ivano-Frankivsk Medical University. The empirical data obtained gave grounds to assert that there are no significant differences between the sample of Ukrainian students and foreigners in the main components of self-regulation. At the same time, there are differences between the sample of students with a high level of academic performance (A, B) and a medial level (D). Despite these advantages of successful students, it is still worth noting that in both groups of subjects these indicators are not high and are in the mid-range of values on the scale.

It was also possible to state that more successful foreign students have an advantage over Ukrainians in terms of flexibility and independence, which can serve as a basis for the statement that they have a better ability to plan their activities and behavior, organize work to achieve and control the goal set; higher adaptive capabilities to changes in life.

Differences in the motivational sphere allowed us to conclude that foreign students are confident that their chosen profession should contribute to their future financial security. At the same time, they see further self-realisation not only in the medical field. Instead, Ukrainian students prefer the motives of successful mastery of the profession, the strength of the knowledge gained, professional competence, and the achievement of social recognition and high status.

Key words: self-regulation, self-regulatory ability, motive, time budget.

УДК 159.9: 378

DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2025.72.1.22>

Овчар А.І.

заступниця завідувача кафедри, начальниця навчальної частини кафедри медицини катастроф та військової медицини, Івано-Франківський національний медичний університет

Відомо, що численні дослідження у сфері професійного вибору, становлення та професійної самореалізації так і не зуміли дати вичерпну відповідь на питання якими засобами можна досягнути умов для оптимального формування особистості професіонала. Здебільшого, результати наукових розвідок лише фрагментарно віддзеркалюють окремі сторони чи аспекти цієї проблеми. Однак давно доведено, що досягнення найвищого рівня суб'єктної активності (і зокрема в її професійному становленні), відбувається завдяки таким основним характеристикам як здатність до самостійності, саморегуляції та самоорганізації (К.А. Абульханова-Славська, М.Й. Боришевський, В.О. Моляко, С.Л. Рубінштейн та ін.). Тому і не

дивно, що проблема закономірностей регуляції людиною своєї активності займає одне з центральних місць у загальному контексті суб'єктного підходу до вивчення психіки людини.

Загальні закономірності саморегуляторної здатності індивіда слід розглядати у нерозривній єдності його функціонування як суб'єкта діяльності та свідомості, що неодмінно торкатиметься специфіки його індивідуальних особливостей саморегуляції [3, с. 248-287]. Тому, коли мова стосується професійної підготовки майбутніх фахівців в умовах вишу, то слід зважати на те, що студентство суттєвим чином відрізняється між собою не лише за рівнем своїх знань і когнітивних функцій, а й за рівнем регуляторного досвіду та наявними

регуляторними особистісними якостями, зокрема такими, як самостійність та відповідальність.

Як відомо, процес цілеспрямованого формування саморегуляції відбувається в ході засвоєння навчальної діяльності. При цьому динаміка змін цього явища проходить кілька стадій: від зовнішнього контролю та регулювання з боку вчителя – до довільних форм суб'єктної усвідомленої саморегуляції, яка врешті-решт дозволяє йому бути суб'єктом свого життєвого шляху та саморозвитку. І тут цілком доречним виглядає судження відомого психолога і психотерапевта Фредеріка Перлза, згідно якого психічне здоров'я і особистісне зростання слід розглядати як перехід від опори на інших і регулювання середовищем – до опори на себе й саморегуляцію. Це положення було визнано основним теоретичним принципом гештальт-терапії у відповідності з яким здатність індивіда до саморегуляції нічим не може бути адекватно замінена. Тому, в основі функціонально-дієвої моделі розвитку особистості та її поведінки повинно бути покладено ідею «створення умов для ефективного саморозвитку особистості шляхом формування у неї механізмів самонавчання та самовиховання (насамперед, через навчання). В зв'язку з цим, особливої актуальності набуває процес розвитку у неї навичок рефлексії, що забезпечують постійний логічний аналіз своїх вчинків і дій для вибору найбільш оптимальних рішень, спрямованих у майбутнє» [2, с. 35-36]. При цьому методологічну основу досліджуваної проблеми повинен складати психолого-герменевтичний підхід, який розглядає розвиток особистості як становлення суб'єктної здатності до самоосмислення та осмислення навколишнього світу [1, с. 26].

Мета статті: за результатами емпіричного аналізу представити переконливі аргументи зв'язку саморегулятивної здатності студентів з їх професійним становленням в умовах медичного університету.

Результати дослідження. У дослідженні, яке було організовано нами в умовах Івано-Франківського медичного університету, взяли участь 64 студенти (з них 42 етнічні українці і 22 іноземних студентів (Індія, Єгипет, Марокко, Нігерія) 5 курсу медичного факультету та факультету підготовки іноземних громадян освітньо-професійної програми «Медицина».

Одне з основних дослідницьких завдань, яке ми ставили перед собою полягало у тому, щоб виявити показники найбільш суттєвих індивідуальних особливостей самоорганізації та управління зовнішньою і внутрішньою цілеспрямованою активністю, що постійно виявляються у різних її видах. Іншими словами нас цікавили прояви індивідуального стилю саморегуляції довільної активності досліджуваних студентів та їх зв'язок з показниками ефективності оволодіння майбутньою професією лікаря. В якості індикатора останньої нами брались до уваги показники академічної успішності студентів, їх мотиваційні осо-

бливості, а також їх ставлення до такої важливої цінності як час.

Організація дослідження передбачала використання цілого комплексу методик, які дозволяють фіксувати кількісні та якісні характеристики ключових понять та виявляти наявні зв'язки між залежною та незалежною змінними. Однак, зважаючи на те, що обсяг статті не дозволяє представити всю зібрану нами емпірику, ми зупинимось на аналізі лише деяких важливих, на наш погляд, даних.

Одним з ключових методів, який використовувався нами був опитувальник «Стиль саморегуляції поведінки – ССП». Цінність цієї методики полягає у тому, що її твердження не мають безпосереднього зв'язку зі специфікою будь-якої професійної діяльності, а побудовані на типових життєвих ситуаціях. За допомогою цієї методики можна вирішувати і практичні завдання, зокрема, виявляти індивідуальний профіль різних регуляторних процесів та рівень розвиненості загальної саморегуляції як регуляторних передумов успішності оволодіння новими видами діяльності. Даний опитувальник є засобом для діагностики індивідуальних особливостей саморегуляції, а тому дозволяє виділити сильно і слабо розвинені її складові та намітити шляхи подальшого формування регуляторних можливостей досліджуваних, а отже, забезпечити високу ймовірність досягнення мети.

Змістову основу опитувальника ССП-98 складають 46 суджень, що входять до складу шести шкал, які авторами виділено у відповідності до основних регуляторних процесів (планування, моделювання, програмування, оцінки результатів) та регуляторно-особистісних властивостей (гнучкості й самостійності).

До складу кожної шкали входять дев'ять суджень. Структура опитувальника така, що деякі з суджень одночасно входять до складу одразу двох шкал у зв'язку з тим, що їх можна віднести як до характеристики регуляторного процесу, так і властивості регуляції.

Шкала «Планування» (Пл) характеризує індивідуальні особливості цілепокладання та утримання цілей, рівень сформованості у людини усвідомленого планування діяльності.

Шкала «Моделювання» (М) дозволяє діагностувати індивідуальну розвиненість уявлень про систему зовнішніх і внутрішніх значущих умов, ступінь їх усвідомленості, деталізованості та адекватності.

Шкала «Програмування» (Пр) діагностує індивідуальну розвиненість усвідомленого програмування людиною своїх дій.

Шкала «Оцінювання результатів» (ОР) характеризує індивідуальну розвиненість й адекватність оцінки досліджуваним себе та результатів своєї діяльності й поведінки.

Шкала «Гнучкість» (Г) діагностує рівень сформованості регуляторної гнучкості, тобто здатності перебудовувати систему саморегуляції у зв'язку із зміною зовнішніх та внутрішніх умов.

Шкала «Самостійність» (С) характеризує розвиненість регуляторної автономності, здатність самостійно планувати діяльність та поведінку, організовувати роботу спрямовану на досягнення висунутої мети.

В цілому опитувальник слід розглядати як єдину шкалу «Загальний рівень саморегуляції» (ЗРС), яка характеризує загальний рівень сформованості індивідуальної системи усвідомленої саморегуляції довільної активності людини.

Для того щоб дослідити специфіку стилів саморегуляції нами було обрано дві групи студентів (вибірка українська та вибірка іноземців), які також були умовно поділені на тих у кого високі показники навчальної успішності і ті у кого посередня успішність.

Аналіз показників графічного розподілу (рис. 1) дозволяє стверджувати, що вибірка українських студентів з високою успішністю (надалі успішних) переважає групу студентів з посередньою успішністю (менш успішних) за показниками планування (ШПл) (відповідно у балах: 6,5 – 5,7), програмування (ШПр) (6,0 – 5,6), гнучкості (ШГ) (5,4 – 4,3) та самостійності (ШС) (5,3 – 4,4), а також за показником загального рівня саморегуляції (30,4 – 28,2). Водночас студенти з посередньою успішністю переважають успішних за шкалами моделювання (ШМ) (5,6 – 5,4) та оцінки результатів (ШОр) (6,5 – 5,8). Попри вказані переваги успішних студентів, все ж варто зазначити, що в обох групах досліджуваних ці показники не є високими і знаходяться в діапазоні медіальних значень шкали (максимальне значення – 9 балів).

Наведені дані дозволяють говорити про те, що стильові особливості саморегуляції у студентів з посередньою успішністю характеризуються більш високою сформованістю процесів моделювання та меншою розвиненістю процесів плану-

вання й програмування та середніми значеннями шкал гнучкості й автономності індивідуальної регуляторики. Також очевидним є те, що абсолютна більшість значень (10 з 12) знаходяться вище медіального рівня (4,5). І лише у студентів з посередньою успішністю показники шкали гнучкості та самостійності виявились нижчими за середнє значення. Це може бути підставою для того, щоб стверджувати, що дана категорія студентів є менш гнучкою в ситуації, яка швидко змінюється, а тому вони почуваються в ній невпевнено, їм важко звикати до змін у житті (обстановки, способу життя). Також у них низька здатність щодо самостійного планування діяльності та поведінки, їм складно аналізувати та оцінювати як проміжні, так і кінцеві результати діяльності, вони більш залежні від думок та оцінок оточуючих.

Тепер спробуємо розглянути показники графічного розподілу представлені на рис. 2.

Емпіричні дані дозволяють стверджувати, що вибірка іноземних студентів з високою успішністю переважає групу студентів з посередньою успішністю (менш успішних) за показниками планування (ШПл) (відповідно у балах: 6,7 – 6,3), моделювання (ШМ) (5,0 – 4,3), програмування (ШПр) (5,9 – 5,0), (ШОр) (5,1 – 4,7) і за шкалою гнучкості (ШГ) (5,7 – 5,7) показники виявились однаковими. Лише за шкалою самостійності (ШС) (6,3 – 5,8) менш успішні студенти дещо перевершують за кількісними даними групу успішних студентів. Попри вказані переваги успішних студентів за першими 4 шкалами, все ж варто зазначити, що в обох групах досліджуваних ці показники не є надто високими і знаходяться в діапазоні медіальних значень шкали. Більш того, обидва розподіли показників вказують на їх близьку траєкторію. Разом з тим, перевага показника за шкалою самостійності (ШС) у студентів з посередньою успішністю може мати

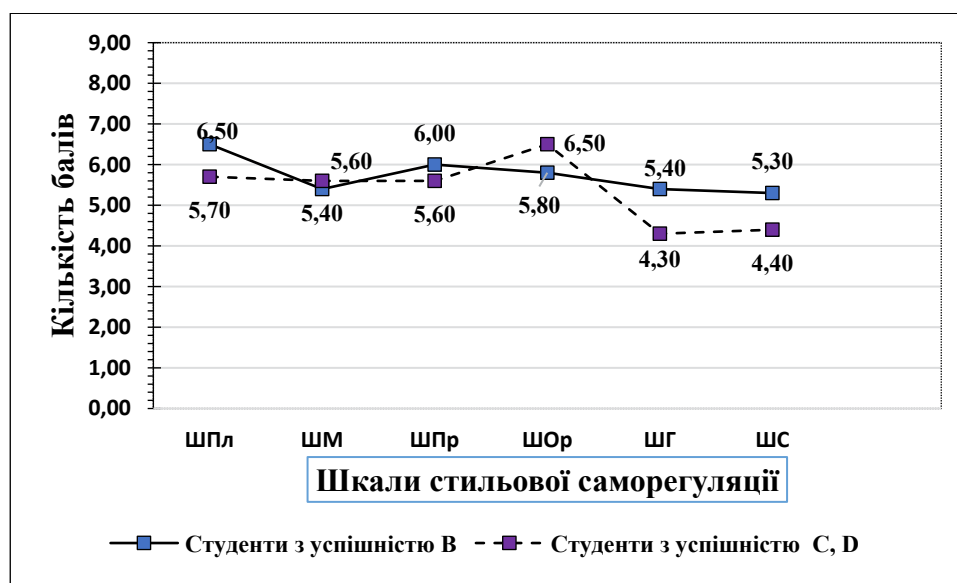


Рис. 1. Графіки розподілу середньостатистичних показників за шкалами стильової саморегуляції серед студентів з різною успішністю

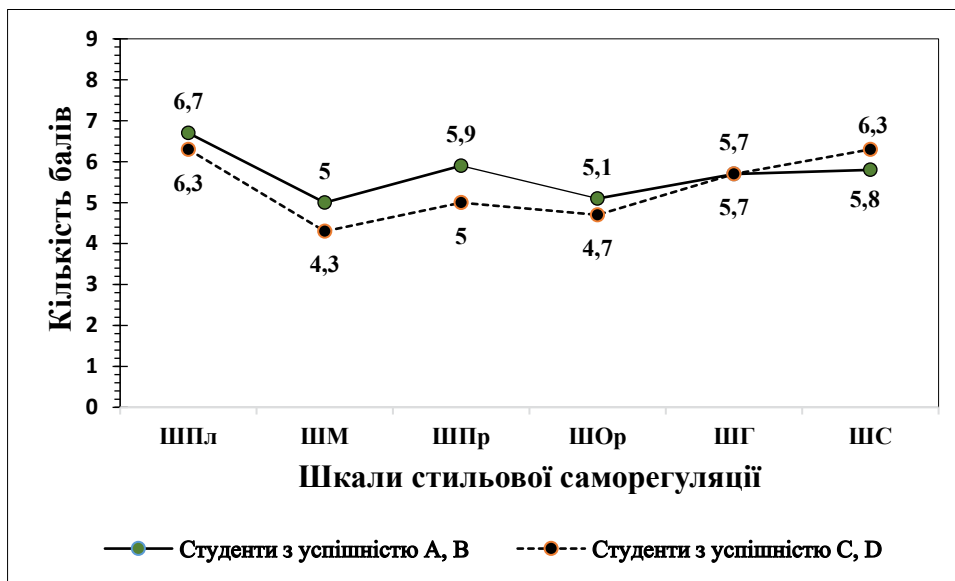


Рис. 2. Графіки розподілу показників шкал стильової саморегуляції серед студентів з різною успішністю

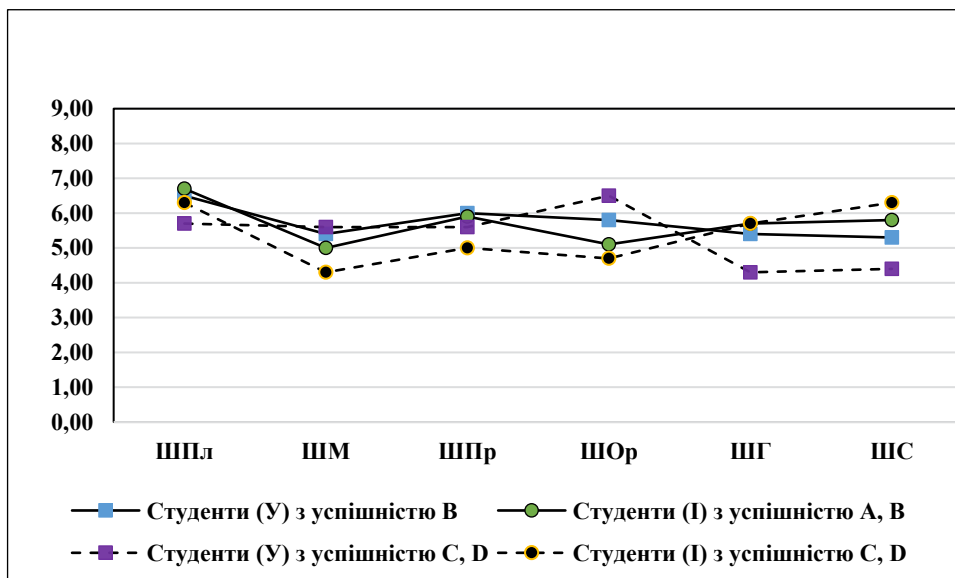


Рис. 3. Графіки розподілу показників шкал стильової саморегуляції серед студентів дослідницьких груп з різною успішністю

своє логічне пояснення при їх аналізі з наявними мотиваційними особливостями.

Порівняльний аналіз показників розподілу за усіма шкалами саморегуляції дає підстави стверджувати, що при виявленні переваги успішних студентів за більшістю показників шкал, все ж варто наголосити на тому, що і в одній і в іншій групі досліджуваних доволі значні резерви для подальшого покращання своїх результатів. Адже формування індивідуального стилю саморегуляції і надалі продовжується у кожного суб'єкта навчально-професійної діяльності, при цьому успішність цього процесу залежить від багатьох причин, найважливішими з яких, на нашу думку, слід вважати його активність, мотивацію

досягнення поставлених цілей, прагнення опанувати професійну діяльність, його здатність до усвідомленої саморегуляції. Графічний розподіл емпіричних даних обох дослідницьких груп (українці та іноземці) за двома якісними профілями (успішні і менш успішні) представлено на рис. 3.

Найбільш очевидним висновком, який хочеться зробити буквально з першого погляду на діаграму – це те, що в обох групах успішних студентів графічні розподіли дуже близькі між собою за кількісними параметрами та за формою. Тобто вони дуже тісно корелюють між собою. Що стосується студентів з посереднім рівнем успішності, то показники 5 шкал суттєво відрізняються між

собою, а отже, щільність зв'язку між двома рядами чисел обох змінних є незначною.

Таким чином, проведений аналіз отриманих даних показав, що основні відмінності у стильових особливостях саморегуляції студентів з високим рівнем успішності і посереднім рівнем є несуттєвими.

Ще однією методикою, яка дозволяла виявити відмінності між студентами-українцями та іноземцями була процедура вибору й оцінки із меню мотивів (всього 35) тих, які, на думку досліджуваного, є найбільш актуальні для нього. Результати вибору іноземних студентів представлені на рис. 4: подобається обрана професія (1), щоб бути успішним в майбутній професійній діяльності (2), щоб дати відповіді на актуальні питання, що відносяться до сфери майбутньої професійної діяльності (3), хочу повністю використовувати наявні у мене задатки, здібності і схильності до обраної професії (4), щоб заводити знайомства і спілкуватися з цікавими людьми (5), від успіхів у навчанні залежить рівень моєї матеріальної забезпеченості в майбутньому (6).

Отже, серед іноземних студентів з високим рівнем навчальної успішності найбільш значущим мотивами виявились «подобається обрана професія» і «від успіхів у навчанні залежить рівень моєї матеріальної забезпеченості в майбутньому» (80%), а також «хочу повністю використовувати наявні у мене задатки, здібності і схильності до обраної професії» та «щоб заводити знайомства і спілкуватися з цікавими людьми» (75%). Слід зазначити, що і серед студентів з посереднім рівнем успішності ці мотиви також є важливими.

Пояснення цьому факту слід шукати в аналізі результатів методики «Незавершених речень», яку ми також використали для більш цілісної картини

об'єктивованих мотиваційних тенденцій досліджуваних студентів. Зокрема, саме ця категорія студентів значно частіше називає мотиви прагматичного змісту: «не збираюся працювати за фахом, однак мені потрібен диплом про вищу освіту» (43%), «вчуся задля отримання диплому про вищу освіту», «потрапивши до вишу, змушений вчитися, щоб закінчити його» (50%), які дуже тісно корелюють з якісними показниками контент-аналізу незавершених речень.

Так на запитання: «Якщо з якихось причин Ви не зможете себе реалізувати в професії лікаря, то де і в якій сфері намагатиметесь себе утвердити», досліджувані дали такі відповіді: *власна компанія, адвокат, соціальна робота, викладач, IT, армія, спорт*. Нам видається цілком доречним припущення, що для багатьох іноземних студентів, які не належать до найбідніших верств населення своєї країни (а це, здебільшого, арабський світ та Індія), отримання диплому лікаря привідкриває можливості не тільки для подальшої професійної кар'єри, а й для ведення бізнесу. Тим більш переконливим виглядає таке припущення, якщо взяти до уваги той факт, що в обох дослідницьких групах виявлено домінування такого мотиву як «від успіхів у навчанні залежить рівень моєї матеріальної забезпеченості в майбутньому» (80 і 86% відповідно).

Не менш цікавими виявились мотиви дослідницької вибірки українських студентів. При цьому слід констатувати, що палітра якісних відмінностей мотиваційних тенденцій у студентів-українців набагато ширша і різнобічніша. Однак, варто розпочати з тієї групи мотивів, які домінували в іноземних студентів (рис. 5).

Дві тенденції, які зразу ж можна виявити на основі графічного розподілу показників в обох гру-

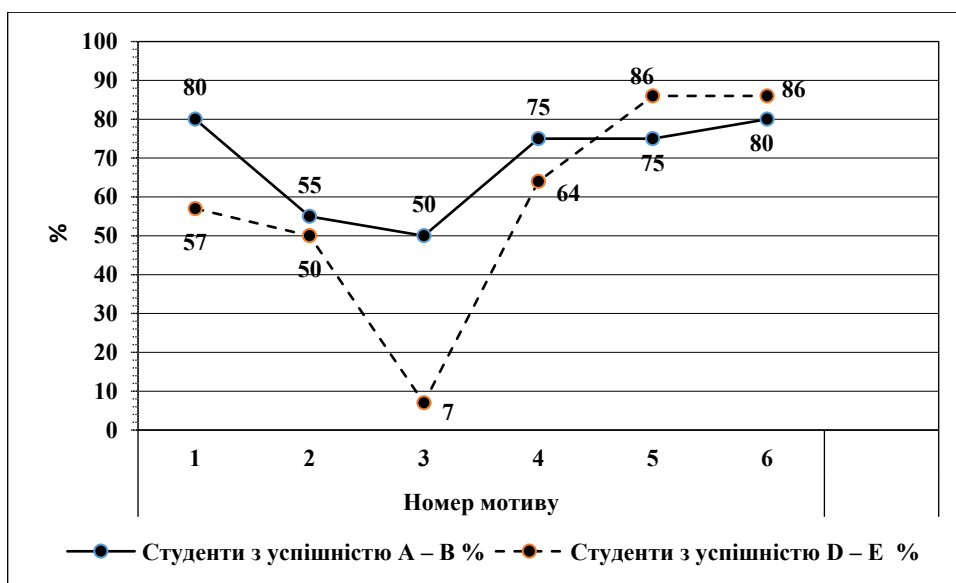


Рис. 4. Графіки розподілу найбільш виражених мотиваційних тенденцій серед досліджуваних студентів з різними показниками успішності

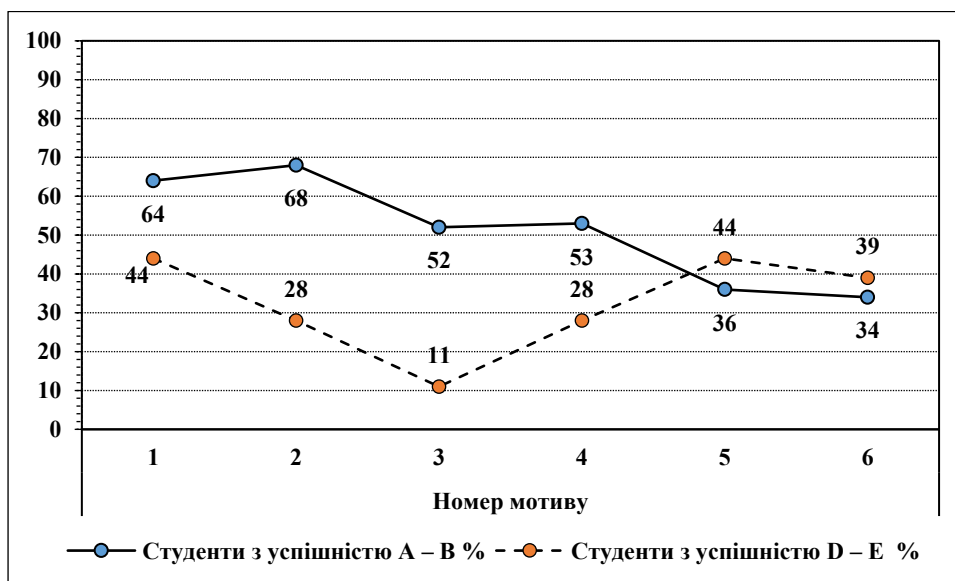


Рис. 5. Графіки розподілу найбільш виражених мотиваційних тенденцій серед досліджуваних студентів з різними показниками успішності

пах – це те, що вони практично аналогічні тим, які нами виявлені при дослідженні іноземних студентів:

1) домінування кількісних значень (%) за мотивами № 1-4 у групі успішних студентів і навпаки за двома іншими мотивами (№ 5, 6) переваги за групою менш успішних;

2) кількісні значення вибірки іноземних студентів за всіма мотивами (окрім № 2 і 3 в успішних студентів) значно перевищують показники українських досліджуваних.

Іншими словами, можна абсолютно категорично стверджувати, що ті мотиви (1-6), які є важливими для іноземних студентів, у вибірці українців представлені на доволі посередньому рівні. Натомість, особливу значущість серед успішних студентів української вибірки мають такі мотиви як «стати висококваліфікованим фахівцем» (96%), отримати глибокі й міцні знання, які знадобляться у майбутній професії (93%), «знання надають мені впевненості у собі» (82%), «хочу принести більше користі суспільству» (91%), «від успіхів у навчанні залежить моє майбутнє службове становище» (80%).

Також варто відзначити, що ціла низка мотивів, взагалі не вважається актуальною як для української, так і для іноземної вибірки досліджуваних студентів. До них належать мотиви, які ми для зручності згрупувати за їх змістом і представили в такому виді:

1) мотиви осуду чи схвалення (з боку, вчителів, батьків, викладачів) та обов'язку;

2) мотиви задоволення від процесу учіння (підготовки до занять, екзаменів);

3) мотиви підвищення статусу у групі, здобути авторитет.

Важливим індикатором саморегуляторної здатності досліджуваних студентів (на наше глибоке переконання) є їх відношення до свого часу. Саме

час слід вважати однією з найбільш важливих цінностей, яка (на жаль) багатьма молодими людьми такою не сприймається. Тому відповідальне ставлення до свого часу, вміння правильно його спланувати і регулювати є характерною властивістю зрілої особистості. В зв'язку з цим, нами було запропоновано досліджуваним студентам щоденно впродовж 5 днів фіксувати основні часові затрати на різні види активності. На основі сумарних тижневих показників визначались середньостатистичні значення за такими основними видами (напрямами) активності: I. Навчальна діяльність; II. Спортивно-оздоровча діяльність; III. Самообслуговування та виконання побутових обов'язків; IV. Міжособистісне спілкування, контакти; VI. Культурно-мистецька діяльність; VII. Час для відпочинку, реалізації особистих зацікавлень; V. Громадсько-корисна робота; VIII. Робота за наймом (оплачувана).

Аналізуючи показники бюджету часу студентів-українців з високим (А-В) і посереднім (D) рівнем успішності, вдалося виявити суттєві відмінності у їх ставленні до навчальної діяльності. Так за сумарним показником пункту 1.1 (відвідування навчальних занять) і 1.3 (підготовка до занять) різниця між цими двома категоріями студентів складає більше 2 годин (172 + 200) – (136 + 106) = 130 хвилин. Тобто студенти, які мають високі початкові бали, щоденно витрачають більше ніж у два рази часу, у порівнянні з тими, хто має посередні оцінки. Натомість в усіх інших 4 видах діяльності (Спілкування (4.1); Інтернет (4.4); Сон (6.1); Прогулянки (6.3)) було виявлено суттєву перевагу студентів категорії D.

Якщо дати більш розлогу картину, то виявляється що студенти з гіршою успішністю значно більше часу проводять в Інтернеті, набагато частіше відпочивають та спілкуються, а також

у середньому сплять на понад 1 годину більше щодоби. Причому показники останніх практично відповідають нормі – майже 8 годин, а ось студенти категорії А-В щоденно сплять менше 7 годин, що при їх інтенсивній розумовій активності може (з часом) позначитись на їхньому фізичному і психічному здоров'ї.

Також нам вдалося виявити, що за такими видами активності як «Спортивно-оздоровча діяльність» (II), «Самообслуговування» (III), «Культурно-мистецька діяльність» (V), «Громадсько-корисна робота» (VII) між обома групами студентів не існує суттєвих відмінностей. Більш того, абсолютні значення показників (у хвиликах) за такими видами діяльності як II, V, VII настільки низькі, що можна переконливо стверджувати, що студентів ці види діяльності не цікавлять і вони не прагнуть ними займатись. Надто низькі показники здебільшого означають те, що лише 1-2 студенти проявляють зацікавлення до них.

Разом з тим, нами встановлено цілком очевидні відмінності у показниках за такими видами активності, як «Навчальна» (I), «Спілкування, контакти» (IV) та «Час для відпочинку, сон» (VI). При чому, як нам видається, ці показники тісно корелюють між собою: так успішні студенти щодня затрачають на навчальні заняття і підготовку до них на 123 хвилини (понад 2 години) більше за студентів з посередньою успішністю. Натомість останні на 70 хвилин (понад годину) більше спілкуються, відвідують дискотеки, вечірки ніж категорія успішних студентів. Також вони значно більше часу (на 116 хвилин) приділяють відпочинку та реалізації особистих планів та зацікавлень.

Таким чином, можна категорично стверджувати, що між двома групами досліджуваних студентів спостерігається разюча відмінність, а саме ті, хто добре вчиться щоденно приділяють на 2 години часу більше для навчальної діяльності від тих, у кого успішність посередня. І, навпаки, позаяк останні не дуже переймаються успіхами у навчанні, то вони набагато більше часу приділяють різноманітним відпочинковим заходам, сну, зустрічам, спілкуванню, на відміну від успішних студентів.

Окремо слід зазначити, що серед обох категорій досліджуваних вдалося встановити майже однакові показники необлікованого часу: 238 і 245 хвилин відповідно. А це аж 4 години щодоби. Цей показник може виявитись надзвичайно інформативним: з одного боку, це може бути свідченням того, що є деякі види активності про які студенти знають, однак не хочуть облікувати. Мотивація нам зрозуміла, а тому щоб не виглядати вразливим у морально-психологічному контексті, такі студенти просто не фіксували ці часові інтервали. Разом з цим, ми більш схильні вважати, що цей час немає змістового наповнення, а тому його складно якось репрезентувати. Він просто витрачається на якусь пустопорожню активність, яку важко об'єктивувати.

Аналогічне дослідження бюджету часу проводилось також і зі студентами-іноземцями, які також умовно поділялись нами на дві групи за критерієм навчальної успішності: студенти успішні (А) і студенти з посередньою успішністю (D). Для нас важливо було виявити їхні найбільш значущі показники і порівняти їх з студентами-українцями.

В результаті обробки емпіричного матеріалу вдалося встановити, що найбільш суттєва відмінність між ними спостерігається за трьома позиціями: «Навчальна діяльність» (I), «Час для відпочинку, сон» (VI), «Необлікований час». При чому, час на відвідування і підготовку до навчальних занять у студентів категорії А-В, на 146 хвилин більший (понад 2 години) у порівнянні з студентами категорії D. До того ж він складає понад 7,5 годин, а це навіть більше ніж час, відведений на сон та відпочинок. Часові витрати на відвідування занять і підготовку до них у студентів з посередньою успішністю в середньому на 2,5 години менші, ніж у їхніх більш успішних однокурсників. Разом з тим, ці показники переважають середньостатистичні дані української вибірки на 82 хвилини (категорія А-В) і 59 хвилин (категорія D). Таким чином іноземні студенти-медики значно краще відвідують навчальні заняття і готуються до них.

Час для сну і відпочинку в обох групах студентів приблизно однаковий, однак менший, ніж у вибірці українських студентів. При чому у категорії студентів з посередньою успішністю – суттєво менший (на 2,5 години).

Також вдалося виявити середньостатистичні показники необлікованого часу. І якщо у студентів категорії А-В він становить 112 хвилин, то серед категорії D ця цифра значно вища – 308 хвилин (5 годин). Думаємо, що такий показник міг виникнути внаслідок недобросовісної щоденної фіксації часу, а тому окремі види діяльності просто не враховувались.

Якщо порівняти між собою показники розподілу за різними видами діяльності, то можна констатувати, що вибірка іноземних студентів переважає українських за середньостатистичними даними «Спортивно-оздоровчої» та «Культурно-мистецької діяльності», а також «Самообслуговування та виконання побутових обов'язків». І якщо остання не викликає ніяких сумнівів, адже студенти віддалені від своїх домівок, країн, а тому змушені повністю дбати про своє харчування і комфорт, то два перших види діяльності засвідчують про їх зацікавлення та уподобання й прагнення урізноманітнювати свою діяльність. В цьому аспекті серед досліджуваної вибірки іноземні студенти мають перевагу над українцями. Разом з тим, невелика дослідницька вибірка не дає підстав для категоричних висновків.

Висновки. Отримані нами емпіричні дані дають підставу стверджувати, що між вибіркою українських студентів та іноземців не виявлено суттєвих відмінностей за основними складовими саморегуляції. Однак, такі відмінності встанов-

лено між вибіркою студентів з високим рівнем успішності (А, В) і посереднім рівнем (D). Попри вказані переваги успішних студентів, все ж варто зазначити, що в обох групах досліджуваних ці показники не є високими і знаходяться в діапазоні медіальних значень шкали (максимальне значення – 9 балів).

Також вдалося констатувати, що більш успішні студенти-іноземці мають перевагу над українцями за показниками гнучкості та самостійності, що може слугувати підставою для твердження, що у них краща здатність до планування своєї діяльності та поведінки, організації роботи щодо досягнення та контролю висунутої мети; вони краще адаптуються до змін у житті та почуваються у новій для себе ситуації більш впевнено.

Відмінності в мотиваційній сфері дали підставу стверджувати, що іноземні студенти більш схильні до того, що обрана ними професія повинна сприяти у майбутньому їхній матеріальній забезпеченості. При цьому подальшу самореалізацію вони вбачають не лише у медичній сфері. Натомість студенти-українці надають перевагу мотивам успішності оволодіння професією, міцності отриманих знань, фаховій компетентності та досягненню суспільного визнання та високого статусу.

Аналіз показників бюджету часу дозволив зробити висновок про те, що між групами успішних та менш успішних студентів (як серед іноземців так і серед українців) спостерігається разюча відмінність, а саме ті, хто добре вчиться щоденно приділяють на 2 години часу більше для навчальної діяльності ніж ті, у кого успішність посередня. І, навпаки, позаяк останні не дуже переймаються успіхами у навчанні, то вони набагато більше часу приділяють різноманітним відпочинковим заходам, сну, зустрічам, спілкуванню, на відміну від успішних студентів. Також іноземні студенти-медики значно краще відвідують навчальні заняття і готуються до них.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Вірна Ж. П. Мотиваційно-сміслова регуляція у професіоналізації психолога: монографія. Луцьк : РВВ Вежа, 2003. 320 с.
2. Пов'якель Н. І. Саморегуляція професійного мислення в системі фахової підготовки практичних психологів: автореф. дис. д-ра психол. наук: 19.00.07. Київ, 2004. 40 с.
3. Bandura A. Social cognitive theory of self-regulation. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*. 1991. Vol.50, No 2. P. 248–287. [https://doi.org/10.1016/0749-5978\(91\)90022-L](https://doi.org/10.1016/0749-5978(91)90022-L)

РОЗВИТОК ЛІДЕРСЬКИХ КОМПЕТЕНТНОСТЕЙ У ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ НАЦІОНАЛЬНОЇ ГВАРДІЇ УКРАЇНИ: НАЦІОНАЛЬНИЙ І МІЖНАРОДНИЙ ДОСВІД

DEVELOPMENT OF LEADERSHIP COMPETENCES IN MILITARY SERVANTS OF THE NATIONAL GUARD OF UKRAINE: NATIONAL AND INTERNATIONAL EXPERIENCE

У статті здійснено аналіз розвитку лідерських компетентностей військовослужбовців Національної гвардії України (НГУ) в умовах трансформації сектору безпеки та оборони держави. Обґрунтовано актуальність проблеми підготовки ефективних військових лідерів, зумовлену сучасними викликами безпекового середовища, необхідністю адаптації до стандартів НАТО і підвищення стійкості особового складу в умовах бойових дій. Наголошено на особливостях діяльності НГУ, яка поєднує функції військового формування і правоохоронного органу, що зумовлює специфічні вимоги до лідерських якостей офіцерів та сержантів.

Проаналізовано теоретичні основи військового лідерства, визначено ключові компетентності сучасного військового лідера та їхній взаємозв'язок із морально-психологічною стійкістю підрозділів. Особлива увага приділяється міжнародному досвіду розвитку лідерських якостей у Збройних силах країн НАТО і США, зокрема принципам командування, заснованого на намірі (mission command), трансформаційного лідерства, розвитку сержантського корпусу та використання інноваційних методів навчання. Узагальнено приклади впровадження міжнародних підходів у практику підготовки військовослужбовців НГУ: оновлення освітніх програм, участь у тренінгах за підтримки іноземних партнерів, створення власних доктринальних документів.

Зроблено висновок про те, що розвиток лідерських компетентностей є стратегічним напрямом підвищення боєздатності НГУ та потребує системного, безперервного підходу, що базується на національних традиціях і найкращих міжнародних практиках. Окреслено перспективи вдосконалення системи підготовки військових лідерів через впровадження сучасних стандартів оцінювання, розширення програм обміну та формування культури постійного професійного розвитку.

Ключові слова: військове лідерство; лідерські компетентності; Національна гвардія України; підготовка лідерів; трансформаційне лідерство; міжнародний досвід.

The article analyzes the development of leadership competencies of servicemen of the National Guard of Ukraine (NGU) in the context of the transformation of the security and defense sector of the state. The relevance of the problem of training effective military leaders is substantiated, due to modern challenges of the security environment, the need to adapt to NATO standards and increase the stability of personnel in combat conditions. The peculiarities of the NGU's activities, which combine the functions of a military formation and a law enforcement agency, which determines specific requirements for the leadership qualities of officers and sergeants, are emphasized. The theoretical foundations of military leadership are analyzed, the key competencies of a modern military leader and their relationship with the moral and psychological stability of units are identified. Special attention is paid to the international experience of developing leadership qualities in the Armed Forces of NATO countries and the USA, in particular, the principles of mission command, transformational leadership, development of the NCO corps and the use of innovative training methods. Examples of the implementation of international approaches in the practice of training military personnel of the National Guard of Ukraine are summarized: updating educational programs, participation in trainings with the support of foreign partners, creation of own doctrinal documents.

It is concluded that the development of leadership competencies is a strategic direction for increasing the combat capability of the National Guard of Ukraine and requires a systematic, continuous approach based on national traditions and best international practices. The prospects for improving the system of training military leaders through the introduction of modern assessment standards, expansion of exchange programs and the formation of a culture of continuous professional development are outlined.

Key words: military leadership; leadership competencies; National Guard of Ukraine; leader training; transformational leadership; international experience.

УДК 355.1:355.45(477+100)
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2025.72.1.23>

Пенькова Н.Є.

к.психол.н., доцент кафедри соціально-гуманітарних та правових дисциплін
Київський інститут Національної гвардії України

Юшкевич В.В.

к.іст.н., старший викладач кафедри соціально-гуманітарних та правових дисциплін
Київський інститут Національної гвардії України

Вступ. В умовах масштабної війни та трансформації сектору безпеки розвиток лідерських компетентностей військовослужбовців набув особливої актуальності для України. Ефективне військове лідерство сьогодні є критичним чинником боєздатності підрозділів, оскільки саме лідери формують бойовий дух, забезпечують згуртованість і мотивують особовий склад на виконання завдань в екстремальних умовах. НГУ, маючи подвійний статус військового формування і правоохоронного органу, висуває особливі вимоги до своїх лідерів.

Їм необхідно ефективно діяти у бойових умовах і водночас взаємодіяти із цивільним середовищем, дотримуючись законності та гуманності [13]. Повномасштабна війна загострила потребу в ініціативних, гнучких і морально стійких лідерах усіх рівнів. Усвідомлюючи цю потребу, НГУ у 2022 році затвердила Доктрину з військового лідерства, заклавши фундамент системного розвитку лідерських якостей особового складу.

Актуальність дослідження зумовлюється необхідністю адаптації міжнародного досвіду форму-

вання військових лідерів – передусім НАТО та армій США – до специфіки діяльності НГУ.

Метою статті є аналіз розвитку лідерських компетентностей у військовослужбовців НГУ, визначення особливостей лідерства в умовах служби у НГУ, узагальнення кращих міжнародних практик та оцінка шляхів їхньої імплементації. Основою дослідження слугують доктринальні джерела НАТО (AJP-01, AJP-3.0, AJP-5), армійські настанови США (ADP 6-22, FM 6-22), матеріали НАТО Defence College та праці фахівців у галузях військової психології й педагогіки.

Аналіз останніх досліджень і публікацій.

У сучасних наукових дослідженнях значна увага приділяється розмежуванню понять керівництва і лідерства у військовій діяльності. О.В. Бойко та С.В. Похнатюк аналізують функціональні відмінності між цими явищами, підкреслюючи важливість не лише управління, а й морального впливу на підлеглих [1]. Л. Крimeць розглядає лідерство як особливу форму влади у військово-професійному середовищі, де авторитет базується на особистих якостях командира [3]. А.Є. Левенець акцентує на психологічних засобах підвищення професійно-психологічної стійкості військовослужбовців, що є основою для ефективного лідерства [4].

Б.В. Луценко аналізує особливості впровадження міжнародного досвіду розвитку лідерських якостей у Національній гвардії України, наголошуючи на ефективності тренінгових методик [5]. У військових доктринах армії США, зокрема в ADP 6-22 та FM 6-22, визначено чітку структуру лідерських компетентностей і механізми їх розвитку через систему безперервного навчання. Доктрини НАТО, такі як AJP-01, AJP-3.0 та AJP-5, підкреслюють значення лідерства як одного з основних чинників моральної та бойової спроможності військ.

Аналітичні документи NATO Defence College за 2020 і 2021 роки [9; 10] окреслюють виклики лідерства в багатонаціональних операціях і значення трансформаційного підходу до управління особовим складом. Практичні аспекти підтримки військових лідерів в Україні розглядаються у матеріалах організації Spirit of America, де наведено конкретні приклади програм розвитку лідерських навичок. Теоретичні аспекти бойового стресу і психологічних реакцій у бойових умовах проаналізовані у дослідженні Л. Вейсета. Окремо важливими є узагальнення О. Семененка з колегами щодо поєднання вітчизняного і міжнародного досвіду у підготовці військових лідерів. Усі ці джерела створюють міцне теоретичне підґрунтя для вивчення й удосконалення системи розвитку лідерських компетентностей у НГУ.

Виклад основного матеріалу дослідження

Теоретичні основи військового лідерства.

Лідерство, загалом визначається як процес цілеспрямованого впливу на людей для досягнення поставленої мети. В армійському контексті це визначення конкретизується з урахуванням військової специфіки. Згідно з доктриною армії США,

«лідерство – це діяльність щодо впливу на людей шляхом надання їм мети, напрямку та мотивації для досягнення місії та покращення організації» [6]. Таким чином, військовий лідер покликаний надихати підлеглих, чітко окреслювати завдання і спрямовувати колектив на успішне виконання бойових чи службових місій. Військове лідерство відрізняється від цивільного підвищеною відповідальністю, суворішими умовами діяльності (включно з ризиком для життя) та необхідністю приймати рішення в умовах стресу й невизначеності [16]. На думку дослідників, військовий лідер кардинально відрізняється від керівника у цивільній сфері тим, що поєднує формальну владу із моральним авторитетом, заснованим на довірі підлеглих [3]. Справжній лідер у війську не тільки віддає накази, але й слугує прикладом, здатний повести за собою особовий склад за будь-яких обставин. Існує усталене розрізнення між поняттями командир (керівник) і лідер у військовій сфері. Командир наділений формальними повноваженнями і несе відповідальність за управління підрозділом згідно зі структурою та військовими статутами. Лідерство же стосується здатності впливати на людей поза межами чисто формальної субординації, воно ґрунтується на авторитеті, заслугах та особистих якостях. В ідеалі кожен командир має бути лідером, але не кожен лідер обіймає офіційну командну посаду. О.В. Бойко та С.В. Похнатюк за результатами психологічно-педагогічного аналізу підкреслюють, що функції керівництва (адміністрування) й лідерства у діяльності командира підрозділу відрізняються: перше пов'язане з підтриманням порядку та виконанням регламентних завдань, а друге – з натхненням підлеглих, консолідацією колективу та формуванням спільних цінностей [1, с. 5-10]. Відтак, ефективний військовий начальник має поєднувати обидві складові – бути компетентним менеджером і одночасно харизматичним лідером для свого підрозділу.

Наукові уявлення про лідерство пройшли значну еволюцію – від ранніх теорій великих людей (Great Man Theory) та теорії рис, які припускали, що лідером треба народитися і що існує фіксований набір вроджених лідерських рис, до більш сучасних підходів, які наголошують на можливості розвитку лідерства. Поведінкові теорії змістили акцент на стилі керівництва (авторитарний, демократичний, ліберальний), а ситуаційні теорії (Ф. Фідлер, модель Херсі-Бланшара) показали, що оптимальний стиль лідерства залежить від ситуації та зрілості підлеглих. Зокрема, концепція ситуаційного лідерства К. Бланшара і його колеґ вчить керівників діагностувати рівень розвитку підлеглих, проявляти гнучкість у стилях керівництва та вибудовувати партнерські відносини – ці навички є критично важливими для військового лідера, що працює з різномірними командами в умовах, що змінюються.

Останні десятиліття, у військовій сфері набули популярності концепції трансформаційного лідер-

ства, яке протиставляється транзакційному. Трансформаційний лідер надихає підлеглих спільним баченням, мотивує їх до саморозвитку і перевищення очікувань, будує відносини на основі довіри та поваги. Натомість, транзакційний керівник більше спирається на систему винагород і покарань, обмін «зусилля-нагорода». У сучасних збройних силах усе більш очевидним є те, що для довгострокового успіху потрібне саме трансформаційне лідерство – здатність вести за собою, змінювати культуру підрозділу, надихати людей приймати цілі організації як свої власні. Аналітики НАТО зазначають, що трансформаційний стиль керівництва, заснований на особистому прикладі, довірі та інноваційному мисленні, значно підвищує гнучкість і адаптивність військових організацій до змінних умов [10, с. 18]. Застосування принципів трансформаційного лідерства у військовій освіті продемонструвало успішні результати: так, у Збройних силах Фінляндії з кінця 1990-х рр. впроваджено систему розвитку лідерства *Deer Lead*, яка показала ефективність у підготовці офіцерів-лідерів нового типу [3]. Для НГУ, яка перебуває в стані організаційного розвитку, трансформаційне лідерство є привабливою моделлю, що допомагає керівникам на всіх рівнях стати агентами позитивних змін, згуртувати особовий склад навколо цінностей служби та суспільства. Військове лідерство має потужний психологічний вимір. Особисті якості командира багато в чому визначають стиль його лідерства і вплив на підлеглих. У сучасних доктринах армії США це відображено через модель лідерських атрибутів – характер, наявність (особистий приклад і поведінка) та інтелект [6]. У табл. 1 надано характеристику психологічних якостей ефективного військового лідера.

Лідери з високим емоційним інтелектом краще мотивують і розуміють потреби своїх військово-службовців, вибудовують міцнішу довіру [8]. Це особливо актуально в умовах бойового стресу: командир, який чутливий до психологічного стану бійців, вчасно помітить ознаки виснаження чи дистресу і вживе заходів (від ротації солдат на відпочинок до моральної підтримки), що зрештою збереже ефективність підрозділу. Важливою компетентністю сучасного лідера є культурний

інтелект – здатність взаємодіяти з людьми різного походження, освіти, національностей. Для військ багатонаціональних коаліцій (наприклад, миротворчих контингентів) лідери мають урахувати культурні відмінності та норми поведінки.

Також у військовому колективі можуть служити як кадрові, так і мобілізовані чи добровольці з різним досвідом – ефективний командир підбирає підхід до кожного, аби згуртувати їх у єдину команду. Таким чином, теоретичний базис військового лідерства включає розуміння його специфіки (порівняно з цивільним управлінням), знання еволюції підходів до лідерства та сучасних концепцій (місійне командування, трансформаційне лідерство тощо), а також усвідомлення психологічних аспектів лідерства. Наступні розділи присвячено прикладним питанням – як ці загальні принципи проявляються у діяльності НГУ та яким чином розвиваються лідерські якості у її особовому складі, з урахуванням світового досвіду.

Специфіка лідерства в умовах служби у НГУ. НГУ, будучи військовим формуванням з правоохоронними функціями, висуває до своїх командирів і начальників особливі вимоги. Лідер НГУ має діяти результативно у двох вимірах: як військовий командир (в бою, при виконанні завдань тероборони чи охорони важливих об'єктів) і як офіцер правопорядку (при охороні громадської безпеки, боротьбі зі злочинністю, миротворчих місіях). Це вимагає поєднання рис, інколи сприйнятих як протилежні: рішучості й твердості – з одного боку, та стриманості, виваженості й гуманного ставлення – з іншого. Наприклад, під час несення служби з охорони громадського порядку лідерські якості командира НГУ проявляються у вмінні деескалувати конфліктні ситуації, діяти законно, але твердо, зберігаючи довіру населення. Натомість у боях чи при відсічі збройній агресії на перший план виходять властивості воєначальника – професійна компетентність, сміливість у прийнятті рішень, здатність надихнути бійців продовжувати боротьбу в умовах смертельної небезпеки. Специфічною рисою НГУ є її кадровий склад: у мирний час в НГУ служили як контрактники, так і строковики, а з 2014 року значну частину складали добровольці, резервісти, які пройшли горнило боїв

Таблиця 1

Ключові психологічні якості ефективного військового лідера

№	Компонент	Зміст та значення
1	Морально-етичні якості (характер)	Доброчесність, чесність, відповідальність, справедливість – основа довіри до командира; визначають його авторитет у підрозділі
2	Особистий приклад	Поведінка лідера формує норми поведінки підлеглих; дисциплінованість, професіоналізм і відданість службі мають постійно демонструватися
3	Емоційно-вольові якості	Здатність залишатися стійким у стресових ситуаціях, зберігати самоконтроль і підтримувати бойовий дух оточення
4	Емоційний інтелект	Уміння розпізнавати власні й чужі емоції, проявляти емпатію, підтримувати позитивний емоційний клімат у колективі

Джерело: створено на основі [2, 3, 6, 8]

на сході України. Такий різномірний контингент вимагає від командирів гнучкого лідерського підходу. Молоді строковики потребують менторства, навчання основам військової служби та мотивації до продовження служби, тоді як досвідчені бійці з бойовим досвідом можуть самі виступати неформальними лідерами у підрозділах. Офіцери НГУ важливо встановити авторитет як у молодих, так і у бувалих підлеглих, об'єднати їх навколо спільної мети. Дослідження вказують, що в умовах сучасного українського війська відбувається відхід від радянської моделі взаємин, де переважали жорстка дисципліна та дистанція між начальником і підлеглим. Натомість наголошується на партнерському стилі командування [4]. Це сприяє згуртуванню військового колективу, коли рота чи батальйон діють як єдиний механізм, а не просто виконують накази із страху покарання.

Формування лідерських якостей у військово-службовців НГУ традиційно здійснюється через систему військової освіти та виховання. В Україні діє два вищі військові навчальні заклади: це Київський інститут Національної гвардії України (КІ НГУ) та Національна академія Національної гвардії України (НА НГУ), які готують офіцерів тактичного та оперативного рівня вищої військової освіти. В освітніх програмах КІ НГУ та НА НГУ все більшої ваги набувають дисципліни, пов'язані з лідерством, управлінням персоналом, психологією військового колективу. КІ НГУ та НА НГУ впроваджують кращі практики і бойовий досвід армій НАТО та країн Міжнародної асоціації сил жандармерії і поліції (FIEP) у навчальний процес. Це означає, що курсанти навчаються не лише за вітчизняними статутами, а й опановують стандарти лідерства, прийняті у провідних західних арміях (від побудови ефективної комунікації в підрозділі до сучасних методів командного навчання).

Окрім офіційної освіти, значний вплив на становлення лідерів НГУ має бойовий досвід та неформальне навчання на службі. З 2014 року підрозділи НГУ брали участь у бойових діях на сході країни пліч-о-пліч із Збройними силами. У цих умовах відбулося швидке зростання молодих командирів, які проявили себе на полі бою. Бойова обстановка часто прискорює лідерський розвиток: сержанти і офіцери вимушені брати на себе відповідальність, проявляти ініціативу, приймати рішення, коли немає часу чекати вказівок згори. Так формуються лідерські навички «на практиці». Разом з тим, важливо, щоб набутий досвід був узагальнений і переданий наступникам – через підготовку наставників, розробку настанов з лідерства тощо. У 2022 році, як згадувалося, командування НГУ формалізувало свої підходи, затвердивши Доктрину з військового лідерства. Цей документ, маючи гриф наказу Командувача НГУ, по суті встановив офіційні принципи щодо очікуваних лідерських компетентностей гвардійців. Зокрема, Доктрина проголосила безперервний розвиток лідерства частиною професійного обов'язку кож-

ного – від солдата до генерала. У ній закріплено і основні лідерські цінності НГУ: вірність присязі та українському народу, патріотизм, ініціативність, турбота про підлеглих, взаємодопомога і командний дух. Варто зазначити, що НГУ, будучи в структурі МВС, переймає і досвід правоохоронних структур щодо лідерства – наприклад, принципи лідерства в кризових ситуаціях (які напрацьовані поліцією при масових заворушеннях) чи лідерство в малих підрозділах типу патрулів. Отже, специфіка лідерства в НГУ визначається різноплановим характером її завдань (від бою до правопорядку), різномірністю особового складу та необхідністю поєднувати сувору військову дисципліну з гнучким, людським підходом. У наступному розділі розглянемо, які сучасні підходи до розвитку лідерських якостей, апробовані у світовій військовій практиці, можуть бути застосовані (і вже застосовуються) для підготовки лідерів НГУ.

Сучасні підходи до розвитку лідерських якостей у військовому середовищі: міжнародний досвід. Розвинені військові організації світу – зокрема, члени НАТО та інші партнери – накопичили значний досвід системного розвитку лідерських компетентностей персоналу. Сучасні підходи охоплюють як доктринальні принципи підготовки лідерів, так і конкретні освітньо-тренувальні програми, методи виховання потрібних якостей. Розглянемо кілька ключових аспектів міжнародного досвіду.

У об'єднаних доктринах НАТО військове лідерство розглядається як один з визначальних факторів бойової спроможності сил. Наприклад, Allied Joint Publication AJP-01 (Allied Joint Doctrine) наголошує, що моральна складова бойової потужності ґрунтується на мотивації особового складу, лідерстві та управлінні – брак належного лідерства може негативно вплинути на моральний дух військ [13]. У доктрині ведення операцій AJP-3.0 [12] повторюється ця думка: командири повинні дбати про підтримання високого духу підлеглих, оскільки «єдність та рішучість особового складу залежить від того, наскільки командири здатні вселяти впевненість і підтримувати згуртованість, демонструючи ефективне лідерство» [13, с. 114]. Крім того, натовські документи підкреслюють принцип mission command – або «командування, засноване на намірі», сутність якого полягає в делегуванні повноважень, заохоченні ініціативи підлеглих і гнучкому виконанні завдань відповідно до задуму старшого начальника [15]. Цей принцип історично виник у збройних силах західних країн і нині визнається наріжним каменем ефективного керівництва у складних, динамічних операціях. Він передбачає високий рівень довіри між рівнями командування: старший начальник чітко формулює намір (мету) операції та кінцевий результат, а підлеглим командирам залишає свободу в способах досягнення цієї мети, не мікроменеджуючи їхні дії. Mission command вимагає, щоб кожен офіцер був достатньо підготовленим лідером, здатним само-

стійно приймати рішення на своєму рівні і брати ініціативу, не чекаючи наказів, коли обстановка змінюється. НАТО активно пропагує цю культуру, бо вона підвищує швидкість і адаптивність військ. Для України, яка інтегрується в безпековий простір НАТО, перейняття принципу командування, заснованого на намірі, є пріоритетним завданням у реформуванні системи підготовки лідерів.

Збройні сили США мають одну з найбільш розвинених та формалізованих систем розвитку лідерських компетентностей, закріплену в доктринах і навчальних програмах. Доктрина ADP 6-22 «Army Leadership and the Profession» [6, с. 21] окреслює так звану модель лідерських вимог (Army Leadership Requirements Model), яка складається з лідерських атрибутів (характер, присутність, інтелект) та лідерських компетентностей (що лідер робить – веде, розвиває, досягає). Така модель чітко визначає, які саме здібності та якості слід формувати у військових лідерів на кожному рівні – від молодшого сержанта до генерала. Польовий статут FM 6-22 «Leader Development» [7] деталізує, як практично здійснюється розвиток лідерів у армії США. Згідно з ним, лідерський розвиток – це «цілеспрямований, безперервний, послідовний та поступовий процес, заснований на цінностях армії, що виховує у військовослужбовців та військових службовців компетентність і впевненість, необхідні для рішучих дій» [7, с. 21]. У армії реалізовано тривірневу систему підготовки лідерів: інституційна (у військових навчальних закладах – курси лідерства для сержантів, офіцерські курси, командно-штабні коледжі тощо), командна/службова (розвиток лідерських навичок у ході повсякденної діяльності підрозділів – через наставництво командирів, виконання обов'язків, ротацію посад) та самостійна (кожен військовий має самовдосконалюватися – читати, навчатися додатково, працювати над собою). FM 6-22 містить конкретні рекомендації для командирів, як інтегрувати розвиток підлеглих лідерів у повсякденну діяльність підрозділу без надмірного навантаження: зокрема, проводити регулярні консультації та зворотний зв'язок із молодшими начальниками, ставити індивідуальні цілі розвитку, залучати їх до прийняття рішень на штабних процедурах тощо [7, с. 14]. У підрозділах практикується система наставництва: досвідчені офіцери і сержанти виступають менторами для молодших, передаючи їм знання і коригуючи поведінку. Також армія США розвиває лідерів через спеціальні курси: Captain's Career Course для капітанів, Sergeant Major Academy для старших сержантів тощо – де значна увага приділяється саме лідерству, менеджменту, етиці. Окремо треба відзначити, що в рамках розвитку лідерства армія США культивує корпус сержантів як «хребет армії». Сержанти розглядаються як ключові лідери на рівні відділення, взводу, які безпосередньо навчають солдат і підтримують дисципліну. Їх навчають не лише технічним навичкам, а й мистецтву роботи з особовим складом, моти-

вації, наставництва. НГУ останніми роками також рухаються до посилення ролі сержантського корпусу, переймаючи цей досвід. Сучасний міжнародний досвід розвитку лідерства включає використання інтерактивних методів навчання, тренінгів, моделювання ситуацій. Класичні лекції та стрійова підготовка доповнюються спеціалізованими тренінговими курсами з лідерства, де офіцери відпрацьовують «м'які навички» (soft skills) – комунікацію, командну роботу, вирішення конфліктів, прийняття рішення під тиском, креативне мислення. Як показав український досвід, співпраця з цивільними освітніми інституціями може бути корисною. Зокрема, фонд «Повернись живим» у партнерстві з Лідерським центром Українського католицького університету у 2019 році започаткував тренінги для молодших офіцерів ЗСУ, де формат передбачав поєднання теорії з практичними кейсами, рольовими іграми, розбором реальних бойових ситуацій. До викладання залучалися як військові ветерани, так і успішні менеджери з цивільного сектору, що дало синергетичний ефект. Подібні тренінги можна адаптувати і для НГУ – наприклад, навчати офіцерів взаємодії з натовпом, лідерству під час кризових ситуацій всередині країни тощо, використовуючи досвід як військових, так і поліцейських керівників.

Значна увага у світі приділяється розвитку емоційної грамотності лідерів. На базі доктрин США та НАТО створено навчальні модулі з лідерства, які охоплюють теми управління стресом, підтримання морально-психологічного здоров'я підлеглих, запобігання деструктивним моделям поведінки (залякуванню, «токсичному» лідерству тощо). Наприклад, у навчальних центрах армії США існують курси з Combatives and Stress Inoculation – де лідерів тренують працювати в умовах фізичного й психологічного тиску, щоб виробити стійкість та вміння контролювати емоції. НАТО також напрацьовує стандартизовані програми з лідерства і етики: видано референтний навчальний план з лідерства та етичної підготовки для військових [11, с. 144], який країни можуть інтегрувати у свої системи підготовки.

Окремим аспектом сучасного військового лідерства є дія в багатонаціональному середовищі. НАТО проводило і проводить численні спільні операції, де представники різних армій служать пліч-о-пліч. Досвід таких операцій висвітлив додаткові виклики до лідерів: необхідність подолання мовного бар'єру, культурних відмінностей, різниці у військових традиціях. Дослідники NATO Defence College відзначають, що у багатонаціональних штабах командири мусять виявляти особливу чуйність і гнучкість, будувати відносини на основі взаємної поваги і розуміння, адже стилі спілкування та сприйняття субординації можуть суттєво різнитися [8, с. 56]. Успішним лідерам у таких умовах притаманні розвинені навички міжкультурної комунікації, толерантність та здатність швидко встановлювати особистий контакт.

Для підготовки офіцерів до багатонаціональних місій у багатьох країнах практикують обміни – проходження служби або курсів за кордоном, участь у спільних штабних тренуваннях, навчання іноземних мов. Українські військові, в тому числі й гвардійці, вже багато років беруть участь у миротворчих операціях ООН та навчаннях із НАТО (наприклад, «Combined Resolve», «Rapid Trident» тощо), що сприяє їх загартуванню як лідерів міжнародного рівня.

Отже, сучасні підходи до формування лідерських якостей у військових базуються на таких ключових засадах: чіткі доктринальні моделі (як от система компетентностей і атрибутів лідера), що визначають орієнтири розвитку; безперервне навчання протягом усієї кар'єри, поєднання формальної освіти, досвіду служби й саморозвитку; інтерактивні методи підготовки, тренінги, кейсові навчання для відпрацювання поведінкових навичок; акцент на морально-психологічній підготовці лідерів (емоційний інтелект, стресостійкість, етика); культурна адаптивність і обмін досвідом через міжнародну взаємодію. Ці елементи формують комплексну систему, яка дозволяє виховувати генерацію військовослужбовців, спроможних ефективно лідирувати у сучасному складному середовищі. В наступному розділі розглянемо, як зазначені підходи імплементуються або можуть бути імплементовані в НГУ.

Імплементация міжнародних підходів до лідерства у контексті НГУ. З огляду на стратегічний курс України на зближення з НАТО та загальну реформу сектору безпеки, напрацьований міжнародний досвід розвитку лідерства поступово впроваджується у практику НГУ. Цей процес включає адаптацію доктринальних принципів, участь у програмах обміну та навчання за підтримки іноземних партнерів, а також зміну організаційної культури НГУ відповідно до сучасних підходів. Розглянемо конкретні напрями імплементції.

Прийняття Доктрини з військового лідерства НГУ (2022) стало важливим кроком у відображенні міжнародних принципів на національному ґрунті. Ця Доктрина гармонізує основні поняття і підходи з відповідними доктринами НАТО та ЗСУ. Вона врахувала положення Воєнної доктрини України щодо необхідності впровадження стандартів НАТО, а також орієнтується на Allied Joint Publication AJP-01, де однією з доктринальних засад операцій НАТО є лідерство і принцип командування, заснованого на намірі. Відтак, можна очікувати, що Доктрина НГУ декларує прихильність до місійного стилю командування, про який згадувалося вище.

Національна академія національної гвардії та інші навчальні центри активно співпрацюють з іноземними партнерами для модернізації навчальних програм. Зокрема, в рамках програми NATO DEEP (Defence Education Enhancement Programme) українські військові освітяни, включно з викладачами Академії НГУ, беруть участь у семінарах

і стажуваннях, де ознайомлюються з найкращими методиками навчання лідерству. За підтримки мобільних тренувальних команд НАТО проводяться курси для інструкторів з лідерства. Наприклад, канадська поліцейська місія (через програму РТАР) могла надавати допомогу НГУ в підготовці інструкторів з питань лідерства та управління персоналом на основі досвіду жандармерій. У результаті, в навчальних планах Академії з'явилися предмети, подібні до західних «Leadership and Management», «Ethics and Leadership», які читаються із залученням інтерактивних методів.

Британський досвід також став у пригоді: Великобританія через програму підготовки українських військових (Operation ORBITAL, а пізніше «Interflex») навчала тисячі українських солдатів та молодших командирів основам лідерства малих підрозділів. Частина гвардійців пройшла ці курси, здобувши навички командування від британських сержантів-інструкторів. Деякі з цих навчених кадрових військових повернулися до НГУ і тепер передають отримані знання своїм підлеглим, тим самим «імпортувавши» елементи західної культури лідерства. Співпраця з партнерськими військовими формуваннями. Важливим каналом імплементції є Програма партнерства штату Каліфорнія (State Partnership Program) між НГУ та Національною гвардією штату Каліфорнія (США), що триває з 1993 року. У її межах регулярно проводяться обміни делегаціями, спільні тренування, курси. Каліфорнійська Нацгвардія має подібну до української структуру (поєднання військових і правоохоронних функцій), тому обмін досвідом особливо релевантний. Українські офіцери НГУ мали можливість стажуватися в навчальних центрах США, спостерігати, як здійснюється підготовка сержантів та офіцерів-лідерів у американській гвардії. Зворотні візити американських інструкторів до України дозволили проводити тут тренінги. Таким чином, поступово в середовищі НГУ інтегруються такі елементи, як система наставництва, культура відкритого обговорення проблем в колективі (after-action review), традиція заохочення ініціативи солдат.

Мабуть, найскладнішим, але і найважливішим аспектом імплементції є еволюція повсякденної практики керівництва в підрозділах НГУ – тобто те, як поводяться командири зі своїми людьми щодня. Тут помітний вплив і бойового досвіду, і цілеспрямованих зусиль з навчання. Українські військові керівники дедалі більше усвідомлюють переваги стилю лідерства, заснованого на повазі та довірі, порівняно зі старою авторитарною моделлю. Як згадувалося, на тренінгах фонду «Повернись живим» вивчався феномен лідерства у США та НАТО, і його адаптація до українських реалій показала доцільність впровадження тренінгових технологій як конструктивного підходу у формуванні лідерських якостей командирів [5, с. 47-50]. Практичним проявом цієї зміни є те, що багато командирів НГУ тепер більше уваги приділяють

спілкуванню з особовим складом, поясненню мотивів рішень, залученню підлеглих до обговорення питань навчально-бойової діяльності. Прикладом втілення нових підходів є впровадження курсів лідерства для молодших офіцерів і сержантів на базі навчальних центрів НГУ, за підтримки західних союзників. Так, у 2021–2022 рр. за участі британських і канадських інструкторів проводилися тижневі курси для командирів взводів НГУ, де моделювалися ситуації з прийняття рішень під тиском, розігрувалися рольові сценарії (наприклад, встановлення блокування і необхідність діяти у разі загрози масових заворушень). Учасники відзначали, що такий формат кардинально відрізняється від звичних лекцій: він вимагав проявити ініціативу, працювати в команді з колегами з інших частин, отримувати негайний зворотний зв'язок від інструкторів. Через подібні програми НГУ переймає навчальну філософію НАТО, яка полягає у розвитку критичного мислення у лідерів, здатності ставити запитання «чому» і шукати кращі способи дії, а не слідувати лише букві наказу.

Повномасштабна війна 2022 року стала випробувальним полігоном для перевірки лідерських якостей українських військових та каталізатором змін. У ході важких боїв, оборони міст, штурмових операцій проявилися як сильні, так і слабкі місця у підготовці командирів. Відомі випадки, коли ініціатива і нестандартні рішення молодших офіцерів НГУ приводили до успіху навіть за відсутності зв'язку з вищим керівництвом – тобто діяли саме в дусі mission command. З іншого боку, були й ситуації, де надмірна централізація або пасивність очікування наказів коштували втрат. Війна болюче вчить, тому після активної фази бойових дій НГУ разом з НАТО аналізує уроки лідерства. Одним із визнаних пріоритетів стало посилення підготовки командирів рот і батальйонів. За підтримки західних партнерів у 2023 р. розпочато спеціальні Captain's Career Courses для українських капітанів (в ЗСУ і в НГУ аналогічно), де за прискореною програмою їх навчали передовим практикам управління підрозділом, беручи до уваги набутий бойовий досвід [15]. Ці курси є прямою імплементацією американської моделі кар'єрного курсу капітанів, адаптованою до українських реалій, і вони покликані підготувати цілу когорту офіцерів середньої ланки з сучасним мисленням.

Попри прогрес, імплементація міжнародних підходів у НГУ стикається з труднощами: зокрема, залишками старих управлінських практик і повільною зміною ментальності. Успішність реформ залежить від їхньої послідовності та підтримки командування. Позитивно, що керівництво НГУ активно підтримує людиноцентричний підхід, а зміни закріплюються інституційно – через створення центрів підготовки сержантів, стандарти оцінювання та впровадження психодіагностики для визначення лідерського потенціалу. Підсумовуючи, можна констатувати, що НГУ наразі перебуває на шляху трансформації системи розвитку лідерських

компетентностей, де використовуються кращі напрацювання міжнародного досвіду. Звичайно, цей процес потребує часу і стійкої підтримки – як політичної, так і ресурсної. Однак вже отримані результати (зростання якості управління підрозділами НГУ, успішні дії гвардійців у бойових і кризових ситуаціях, позитивні відгуки міжнародних партнерів щодо професіоналізму українських офіцерів) свідчать про правильність обраного курсу.

Висновки. Розвиток лідерських компетентностей у військовослужбовців НГУ охоплює теоретичні, освітні, практичні й культурні аспекти. Військове лідерство, на відміну від цивільного, поєднує формальну владу з неформальним впливом і потребує високої моральної стійкості. НГУ, виконуючи як бойові, так і правоохоронні завдання, висуває до своїх лідерів вимоги універсальності – командної, педагогічної й етичної. Міжнародний досвід, особливо НАТО та армії США, пропонує ефективні моделі підготовки лідерів, зокрема принцип mission command, розвиток сержантського корпусу та трансформаційного лідерства. НГУ вже впроваджує ці підходи через оновлення навчальних програм, тренінги й доктрини. У пріоритеті – закріплення результатів, розширення міжнародного обміну, вдосконалення оцінки потенціалу та створення культури постійного саморозвитку. Це забезпечить формування покоління лідерів, здатних ефективно діяти в сучасних умовах і вести підлеглих до перемоги.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Бойко О. В., Похнатюк С. В. Психолого-педагогічний аналіз відмінностей функцій керівництва і лідерства у професійній діяльності командира підрозділу. *Вісник НУОУ*. 2012. № 2(27). С. 5–10.
2. Доктрина з військового лідерства в Національній гвардії України : наказ командувача Національної гвардії України 06.12.2022 р. № 450. URL: <http://surl.li/vucirk> (дата звернення 26.04.2025).
3. Кримець Л. Лідерство як особлива форма влади у сучасному військово-професійному середовищі. *Вісник НУОУ*. 2018. № 2(50). С. 51–58.
4. Левенець А. Є. Психологічні засоби підвищення професійно-психологічної стійкості працівників пенітенціарних закладів. *Вісник пенітенціарної асоціації України*. Київ, 2017. № 2. С. 62–69.
5. Луценко Б. В. Лідерство в Національній гвардії України: уроки міжнародного досвіду. *Імідж сучасного педагога*. 2019. № 6(189). С. 47–50.
6. Department of the Army, USA. Army Leadership and the Profession. ADP 6-22. Washington, D.C. : Headquarters, Department of the Army, 2019. 64 p.
7. Department of the Army, USA. Leader Development. FM 6-22. Washington, D.C. : Headquarters, Department of the Army, 2015. 120 p.
8. Goleman D., Boyatzis R., McKee A. Emotional Intelligence and Leadership (пер. укр. Голман Д. та ін. «Емоційний інтелект лідера»). Харків : Біват, 2019.
9. NATO Defence College. Leadership Challenges in NATO Multinational Operations : research report. Rome : NATO Defence College, 2020. 56 p.

10. NATO Defence College. Transformational Leadership in Military Contexts : analytical note. Rome : NATO Defence College, 2021. 48 p.
11. NATO Standardization Office. Allied Joint Doctrine for Operational-Level Planning. AJP-5. Brussels : NATO, 2013. 144 p.
12. NATO Standardization Office. Allied Joint Doctrine for the Conduct of Operations. AJP-3.0. Brussels : NATO, 2019. 223 p.
13. NATO Standardization Office. Allied Joint Doctrine. AJP-01. Brussels : NATO, 2017. 170 p.
14. Semenenko O., Semenenko L., Dobrovolskyi Y., Vodchyts O., Yarmolchyk M., Piekhota S. The main theoretical and practical aspects of leadership development in the training system of the Armed Forces of Ukraine: Foreign and domestic experience. *Journal of Scientific Papers Social Development and Security*. 2023. Vol. 13, No. 4. P. 224–239.
15. Spirit of America. HOW WE'RE SUPPORTING MILITARY LEADERS IN UKRAINE. Europe | Project Updates. URL: <https://spiritofamerica.org/supporting-military-leaders-in-ukraine> (дата звернення: 25 квітня 2025).
16. Weisaeth L. Combat stress reactions. *World Health*. 1994. Vol. 47. No. 2. P. 24. URL: <https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/326993/WH-1994-Mar-Apr-p24-eng.pdf?isAllowed=y&sequence=1> (дата звернення: 25 квітня 2025).

ПАРТНЕРСЬКА КОМУНІКАЦІЯ ЯК ЧИННИК УСПІШНОЇ АДАПТАЦІЇ ДО БАТЬКІВСТВА В РЕАБІЛІТАЦІЙНИХ ПРОГРАМАХ ДЛЯ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

PARTNER COMMUNICATION AS A FACTOR OF SUCCESSFUL ADAPTATION TO PARENTHOOD IN REHABILITATION PROGRAMS FOR MILITARY SERVICEMEN

У статті досліджується роль партнерської комунікації як важливого чинника успішної адаптації до батьківства у реабілітаційних програмах для військовослужбовців, які повертаються до цивільного життя після участі в бойових діях. Після перебування в екстремальних умовах війни, багато військовослужбовців зіштовхуються із труднощами щодо адаптації до нових ролей у родині, зокрема, до ролі батька. Стрес, гострі психологічні травми, емоційна напруга можуть значно ускладнити процес батьківства, а тому важливою складовою реабілітації є ефективна комунікація між партнерами та іншими членами сім'ї.

У статті досліджується, яким чином конструктивна партнерська комунікація, що включає в себе емоційну підтримку, відкритість, активне слухання та взаєморозуміння, впливає на процес адаптації військовослужбовців до батьківства. Аналізуються різні аспекти комунікації, зокрема те, як здатність до діалогу і взаємної підтримки допомагає подолати складні стресові ситуації, оскільки знижує ризик виникнення конфліктів у родині та сприяє формуванню здорових стосунків між партнерами. Особливу увагу приділено реабілітаційним програмам, які враховують потреби не лише військовослужбовців, але й їхніх партнерок, надаючи їм необхідні інструменти для покращення спільної комунікації та побудови гармонійних стосунків. Висновки статті підтверджують, що інтеграція компонентів партнерської комунікації в реабілітаційні програми значно сприяє успішній адаптації військовослужбовців до батьківства. Це не лише допомагає їм краще виконувати свою роль як батьків, але й позитивно впливає на загальний психоемоційний стан учасників програми, сприяючи їхньому відновленню та соціальній реабілітації після служби.

Ключові слова: адаптація до батьківства, військовослужбовці, емоційна підтримка, партнерська комунікація, взаємини, реабілітаційні програми.

The article explores the role of partner communication as an important factor of successful adaptation to parenthood in rehabilitation programs for military personnel returning to civilian life after participating in combat operations. After being in extreme war conditions, many military personnel face difficulties in adapting to new roles in the family, in particular, to the role of a father. Stress, acute psychological trauma, emotional tension can significantly complicate the process of parenthood, and therefore an important component of rehabilitation is effective communication between partners and other family members.

The author of the article investigates how constructive partner communication, which includes emotional support, openness, active listening and mutual understanding, affects the process of adaptation of military personnel to parenthood. Various aspects of communication are analyzed, in particular, how the ability to dialogue and mutual support helps to overcome difficult stressful situations, as it reduces the risk of conflicts in the family and contributes to the formation of healthy relationships between partners.

Particular attention is paid to rehabilitation programs that take into account the needs of not only military personnel, but also their partners, providing them with the necessary tools to improve joint communication and build harmonious relationships. The conclusions of the article confirm that the integration of components of partner communication into rehabilitation programs significantly contributes to the successful adaptation of military personnel to parenthood. This not only helps them better fulfill their role as parents, but also has a positive effect on the general psycho-emotional state of program participants, contributing to their recovery and social readaptation after service.

Key words: adaptation to parenthood, military personnel, emotional support, partner communication, relationships, rehabilitation programs.

УДК 159.922.63:355.1-055.2:316.42
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2025.72.1.24>

Петяк О.В.

доктор філософії, доцент кафедри психології та педагогіки
Хмельницький національний університет

Руденко А.І.

к.психол.н., доцент кафедри психології та педагогіки
Хмельницький національний університет

Молчанюк П.Б.

психолог рекреаційного центру
«Берег надії»

Постановка проблеми у загальному вигляді та її зв'язок із важливими науковими чи практичними завданнями. Проблема дослідження партнерської комунікації як важливого чинника успішної адаптації до батьківства в реабілітаційних програмах для військовослужбовців є надзвичайно актуальною в умовах сучасних соціальних викликів. Повернення військових із зони бойових дій супроводжується значними психоемоційними, соціальними та когнітивними труднощами, які можуть мати довгострокові наслідки для їхнього психічного стану. Психологічні травми, посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), тривожні

та депресивні стани, що часто виникають після повернення з війни, суттєво впливають на адаптацію військовослужбовців до нових соціальних ролей, зокрема до ролі батька. Це створює додаткові труднощі в процесі інтеграції військових у сімейне життя, що потребує своєчасної та професійної психологічної підтримки.

Відновлення та адаптація до батьківства є складним психосоціальним процесом, що вимагає від військовослужбовців емоційної стійкості, здатності до ефективної комунікації та активної взаємодії з партнерами. Партнерська комунікація, як складова сімейних стосунків, є невід'єм-

ним елементом успішної адаптації до батьківства. Вона включає в себе здатність до відкритого обміну емоціями, спільного вирішення конфліктів, підтримки та взаєморозуміння між партнерами. Дослідження О. Петренка, І. Ковальчук, Н. Федоренко, Т. Ковальової показують, що відсутність належної партнерської комунікації може спричинити поглиблення психоемоційного напруження, що ускладнює процес соціальної та психологічної реінтеграції військових [11, с. 68].

Проблема адаптації військовослужбовців до батьківства в умовах реабілітаційних програм для військових є важливою не лише з наукової, а й з практичної точки зору. Урахування специфіки психологічних процесів, що відбуваються в родині військових, а також розробка та впровадження прогресивних методик та програм, спрямованих на підвищення рівня партнерської комунікації, мають суттєве значення для зниження рівня стресу, покращення психоемоційного клімату в родині та стабільності сімейних стосунків. Це стає основою для формування ефективних реабілітаційних стратегій, що забезпечують військовим можливість успішно інтегруватися в соціум і повноцінно реалізовувати свої нові соціальні ролі.

Дослідження цієї проблеми вимагає міждисциплінарного підходу, що охоплює психологічні, соціологічні та психосоціальні аспекти. Воно також дозволяє розробити ефективні методи та інтервенції, орієнтовані на зміцнення сімейних зв'язків, зниження рівня конфліктності та сприяння емоційному відновленню як військових, так і їхніх родин. Вивчення ролі партнерської комунікації в реабілітаційних програмах для військовослужбовців є головним етапом у створенні комплексних стратегій для підтримки цієї категорії осіб, забезпечення їхнього емоційного та психосоціального відновлення після повернення із зон бойових дій [7].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Партнерська комунікація є важливим чинником у процесі соціальної та психологічної реінтеграції, що потребує більш детального вивчення, особливо для осіб, які пережили стресові ситуації, зокрема, такі як військовий досвід. О. Петренко у своїх роботах акцентує увагу на тому, що якісна комунікація між партнерами є основою успішної реабілітації військових після бойових дій. Її дослідження показують, що налагодження ефективної партнерської взаємодії знижує рівень стресу та допомагає в адаптації до нових умов соціального середовища. Дослідниця підкреслює важливість психологічної підтримки в партнерських стосунках для підтримання емоційного здоров'я військовослужбовців. І. Ковальчук приділяє значну увагу соціально-психологічним аспектам адаптації військових після повернення з зон бойових дій. Вона аналізує вплив партнерських стосунків на психоемоційний стан осіб, що пережили стрес. У своїх публікаціях І. Ковальчук зазначає, що відсутність належної підтримки в партнерських стосунках може спричинити ускладнення процесу реінте-

грації, збільшуючи ризики розвитку посттравматичних розладів. Н. Федоренко вивчає роль партнерської комунікації в сімейному контексті реабілітації військових. Вона зосереджується на тому, як стрес, який спричиняють військові травми, може бути зменшений через емоційну підтримку та відкриту комунікацію в родині. Авторка наголошує на необхідності розробки спеціальних психотерапевтичних програм, орієнтованих на відновлення партнерських стосунків і покращення комунікаційних навичок у родині військовослужбовців [1, с. 46].

Зарубіжні дослідники, чії роботи мають важливе значення для розуміння ролі партнерської комунікації в адаптації до батьківства та реабілітаційних процесах для військовослужбовців, включають наступних авторів. Р. Лазарус, один з провідних психологів, чия теорія стресу та копінг-поведінки має великий вплив на сучасну психологічну практику, акцентує увагу на тому, що ефективна комунікація є важливим інструментом для подолання стресових ситуацій, таких як участь у бойових діях, що допомагає знижувати рівень емоційного напруження та сприяє відновленню психологічної рівноваги. В. Фрієзен досліджує соціально-психологічні аспекти комунікації і стресу. Його роботи показують, що ефективна партнерська комунікація є важливим компонентом подолання емоційних труднощів у людей, які пережили травматичні ситуації, зокрема військові конфлікти. Вчені С. Коен та Т. Віллс акцентують увагу на соціальній підтримці, зокрема партнерській, як важливому чиннику, що сприяє адаптації особистості до нових умов життя після стресових подій. Вони підкреслюють, що комунікація між партнерами знижує рівень депресії, тривожності та покращує емоційний стан людей, які пережили важкі стреси, включаючи участь у війні. Фахівець у галузі психіатрії Р. Піетжак вивчає посттравматичний стресовий розлад у ветеранів. У своїх роботах він досліджує, наскільки важливою є підтримка партнерів для зменшення симптомів посттравматичного стресового розладу та сприяння соціальній реінтеграції осіб, що пережили травми. Науковиця К. Кумпфер досліджує вплив соціальних і партнерських відносин на психологічну адаптацію осіб, що пережили стрес. Вона зазначає, що відкритість у комунікації в партнерських стосунках є головним чинником для покращення емоційного здоров'я і психоемоційного відновлення після стресових подій [4, с. 150].

Аналіз сучасних досліджень вказує на те, що партнерська комунікація є важливим чинником, який допомагає військовослужбовцям успішно адаптуватися після повернення з бойових дій. Як українські, так і зарубіжні науковці підтверджують, що відсутність належної підтримки у партнерських відносинах може значно ускладнити процес реінтеграції та сприяти розвитку психологічних розладів [6]. Тому важливо розробляти спеціалізовані реабілітаційні програми, які будуть сприяти від-

новленню комунікаційних навичок і підтримці емоційної стабільності через партнерські взаємодії.

Формулювання цілей статті. Мета статті полягає в аналізі ролі партнерської комунікації як чинника успішної адаптації до батьківства в реабілітаційних програмах для військовослужбовців, зокрема виявлення її впливу на психоемоційний стан учасників, процес соціальної та психологічної реінтеграції, а також дослідження значення підтримки партнерів у контексті адаптації до нових сімейних ролей.

Виклад основного матеріалу. Оцінка значення ефективної партнерської комунікації у процесі адаптації військовослужбовців до батьківства після повернення з зони бойових дій є суттєвим аспектом, оскільки взаємодія в сімейних відносинах значно впливає на психоемоційне відновлення особистості. Партнерська комунікація в цьому контексті включає в себе як вербальну, так і невербальну взаємодію, що сприяє встановленню емоційної підтримки, формуванню здорових зв'язків, а також запобіганню розвитку конфліктних ситуацій, які можуть виникнути через непорозуміння або невміння військовослужбовця виражати свої почуття після пережитих травм. Наукові дослідження підкреслюють, що ефективна комунікація в партнерських відносинах не лише допомагає вирішити конкретні побутові чи сімейні проблеми, але й має більш широкий вплив на психоемоційну стабільність обох партнерів, створюючи сприятливі умови для адаптації до нових соціальних і психологічних ролей [2, с. 8-10].

У контексті адаптації до батьківства після повернення з війни важливим є створення атмосфери довіри та відкритості, що дозволяє військовослужбовцю відчувати підтримку і розуміння. Підтримка партнеркою процесу адаптації до батьківства може допомогти знизити рівень стресу, зменшити прояви посттравматичного стресового розладу та сприяти зміцненню батьківських навичок. Водночас, це значно полегшує емоційне сприйняття батьківської ролі та поліпшує якість сімейного життя. На основі численних досліджень також відзначається, що вчасне та відкрите обговорення проблем і переживань з партнеркою, а також готовність до взаємодії, можуть позитивно впливати на швидкість соціальної реінтеграції військовослужбовця в сімейне та суспільне життя.

Емпіричні дослідження показують, що здатність партнерів до ефективної комунікації позитивно впливає на адаптаційні процеси, знижує рівень стресу та сприяє формуванню здорових сімейних стосунків. Дослідження Р. Лазаруса та С. Фолкман вказують на те, що комунікація між партнерами є важливим елементом у зниженні стресу та формуванні ефективних копінг-стратегій у стресових ситуаціях. Науковці акцентували увагу на ролі підтримки партнерів у подоланні стресових переживань, що включає адаптацію до нових сімейних ролей після повернення з бойових дій. К. Фішер у своїх дослідженнях стверджує, що спілкування

в сім'ї допомагає знижувати рівень тривожності та депресії у військовослужбовців, що повертаються з війни, а це є важливим чинником для збереження психоемоційної стабільності в умовах постконфліктної реабілітації. Він також зазначає, що здатність військових відкрито комунікувати зі своїми партнерами сприяє адаптації до батьківства і полегшує процес реінтеграції в сімейне життя. Р. Піетжак у своїй роботі досліджував вплив підтримки партнерів на зниження симптомів посттравматичного стресового розладу у ветеранів та їхню адаптацію до нових сімейних обов'язків. Він зазначав, що партнерська підтримка є важливим чинником у процесі адаптації, оскільки допомагає зменшити рівень стресу і підтримує військових у відновленні зв'язків з родиною. Дослідження К. Кумпфер підкреслюють значення партнерської комунікації в контексті розвитку емоційної підтримки та зниження ризику розвитку психічних розладів, що можуть виникнути через стрес після війни. Вона вказує, що ефективна комунікація у сім'ї є однією з основних складових психологічної реабілітації військовослужбовців, оскільки сприяє емоційному відновленню та зміцненню сімейних відносин [10].

Ці дослідження підкреслюють важливість партнерської комунікації як основного інструменту для підтримки психоемоційного здоров'я військовослужбовців після повернення з зони бойових дій. Вони дозволяють зрозуміти, що підтримка та взаємодія в партнерських відносинах є важливим чинником не лише для сімейного благополуччя, але й для успішної реінтеграції ветеранів у громадське та сімейне життя.

Аналіз впливу комунікативних стратегій на зниження психоемоційного напруження та покращення психологічного стану військових після повернення з зони бойових дій є важливим аспектом сучасної психології, особливо в контексті реабілітації та соціальної реінтеграції ветеранів. Психоемоційне напруження у військових може бути пов'язане з багатьма чинниками, зокрема, такими як пережиті бойові стреси, посттравматичний стресовий розлад, складнощі адаптації до цивільного життя та зміна соціальних ролей, зокрема в контексті батьківства. Однією з основних стратегій для зниження психоемоційного напруження є ефективна комунікація, яка включає як вербальні, так і невербальні засоби вираження. За допомогою таких стратегій військові можуть знижувати рівень тривожності, проявляти свої емоції та переживання, що дозволяє покращити психоемоційний стан [8].

Вивчення ефективних комунікативних стратегій показує, що військові, які використовують стратегії активного слухання та емпатії, зазвичай демонструють більш високу ступінь адаптації та меншою мірою страждають від симптомів ПТСР. Як зазначають С. Фолкман і Р. Лазарус, активне слухання сприяє створенню емоційної підтримки в сім'ї, що є важливим елементом у зниженні стресу. Кому-

нікація, заснована на взаємному розумінні, дозволяє партнерам висловлювати свої переживання і підтримувати один одного у процесі відновлення після травм.

Невербальна комунікація, зокрема мова тіла та вирази обличчя, також відіграють важливу роль у зниженні емоційного напруження. Позитивні невербальні сигнали, такі як дотик, обійми або просто присутність партнера, можуть значно знижувати рівень стресу та забезпечувати відчуття безпеки. Цей аспект підтримки був висвітлений у дослідженнях Дж. Готтмана, який стверджував, що невербальні сигнали можуть бути навіть більш ефективними порівняно із вербальними в контексті підтримки у стресових ситуаціях [3, с. 10].

Групової комунікації також є важливою частиною реабілітаційного процесу. За допомогою групових дискусій, військові можуть ділитися власним досвідом, знаходити підтримку та розуміння серед тих, хто пережив подібні ситуації. Це дозволяє знизити відчуття ізоляції та сприяє розвитку колективної підтримки. Б. Бланшард зазначає, що взаємодія в групах за допомогою спільного обміну досвідом може сприяти значному зниженню стресу, покращенню психологічного стану та підвищенню соціальної адаптації військових.

Роль партнерської комунікації у зниженні психоемоційного напруження також не можна недооцінювати. Взаємна підтримка між партнерами є важливим чинником зниження рівня тривожності, депресії та агресії, які можуть виникати після повернення з зони бойових дій. Ефективне використання комунікативних стратегій у відносинах між партнерами, таких як вміння висловлювати свої емоції, слухати та розуміти один одного, сприяє створенню сприятливого емоційного клімату в родині, що безпосередньо впливає на зниження психоемоційного напруження військовослужбовця.

Психологічний аспект партнерської підтримки включає в себе здатність партнера розуміти емоційний стан військовослужбовця, надавати підтримку у важкі моменти та допомагати у відновленні внутрішньої гармонії. Взаємна підтримка сприяє створенню відчуття безпеки, що є необхідним для відновлення емоційного балансу.

Соціальний аспект партнерської підтримки полягає в тому, що взаємодія з партнеркою дозволяє військовослужбовцю відновлювати соціальні зв'язки, які можуть / могли бути порушені під час перебування на фронті. Відсутність цих зв'язків може призводити до відчуття ізоляції та втраченого зв'язку з цивільним життям. За допомогою партнерської підтримки військовий отримує можливість відновити ці зв'язки, що є важливим елементом соціальної реінтеграції [6, с. 138].

Важливим аспектом партнерської підтримки є здатність партнерки підтримувати військовослужбовця не тільки у важкі моменти, але й у буденному житті. Це включає в себе спільні розмови, допомогу в побутових питаннях, розуміння і прийняття

змін, які відбуваються в психологічному стані військовослужбовця після повернення. Як зазначає Дж. Готтман, якість партнерської підтримки має безпосередній вплив на здатність до адаптації та успішну реінтеграцію військових в цивільне життя. Взаємодія у процесі відновлення є критично важливою для відновлення сімейних стосунків, які можуть зазнати змін через психологічні труднощі, з якими зустрічаються ветерани після бойових дій. Партнерська підтримка виступає як механізм, який не лише знижує рівень стресу, але й сприяє створенню стабільного емоційного фону в родині [9].

Взаємозв'язок між партнерськими відносинами та соціальною реінтеграцією військових є ключовим для їхньої психологічної адаптації після демобілізації. У цей період військові часто стикаються з труднощами у відновленні емоційної рівноваги та соціальних зв'язків. Партнерська підтримка, особливо з боку дружини або партнерки, знижує рівень стресу, тривожності й почуття ізоляції, виступаючи буфером у процесі повернення до цивільного життя. Партнерські відносини також сприяють соціальній реінтеграції шляхом відновлення соціальних зв'язків і норм поведінки, які були порушені під час перебування на фронті. Учасники бойових дій часто відчувають себе відчуженими від цивільного життя, тому спільна діяльність з партнеркою (наприклад, спільне ведення побуту, участь у соціальних заходах) дозволяє поступово повернутися до соціальних процесів і відновити свою соціальну роль. Згідно з дослідженнями Б. Беркер, ефективна комунікація та партнерська підтримка допомагають в інтеграції військових в суспільство, знижуючи рівень стресу та допомагаючи знайти нові соціальні ролі. Партнерка/дружина може бути важливим каналом для залучення до соціальних мереж, що полегшує процес інтеграції в нові соціальні контексти [5, с. 30].

Розробка рекомендацій для включення партнерської комунікації як основного елементу в реабілітаційні програми для військовослужбовців є важливим кроком у підтримці ефективної адаптації військових після повернення з зони бойових дій. Представимо декілька важливих рекомендацій:

1. Залучати партнерів до реабілітаційного процесу, організовуючи спільні консультації та тренінги для подружжя, що сприяють зниженню стресу й зміцненню взаєморозуміння.

2. Сприяти спільній взаємодії через активності: арт-терапію, спорт, релаксацийні практики – для відновлення емоційного зв'язку та довіри.

3. Створити постійну підтримку для партнерок: доступ до консультацій, груп підтримки та платформ обміну досвідом.

4. Розвивати комунікативні навички пари через психотерапевтичні тренінги, спрямовані на емоційну регуляцію та конструктивне спілкування.

5. Інтегрувати партнерську підтримку в соціальні програми: адаптація до мирного життя, навчання, профорієнтація, волонтерство тощо.

6. Запровадити моніторинг ефективності партнерської комунікації – зворотний зв'язок дозволить вдосконалювати програми відповідно до потреб учасників.

7. Проводити інформаційні кампанії для підвищення обізнаності про роль партнерської підтримки в реабілітації та формування позитивного ставлення до участі партнерок у цьому процесі.

Інтеграція партнерської комунікації в реабілітаційні програми сприятиме емоційному відновленню військовослужбовців та їх успішній соціальній реінтеграції.

Висновки з даного дослідження і перспективи подальших розвідок у даному напрямі. Дослідження підтвердило, що ефективна партнерська комунікація є важливим чинником адаптації військовослужбовців до батьківства та цивільного життя після повернення з бойових дій. Вона сприяє зниженню стресу, покращенню психологічного стану та полегшує процес реабілітації. Підтримка з боку партнерки, зокрема через емоційно безпечне спілкування, допомагає подолати ПТСР і стабілізувати сімейні стосунки. Інтеграція партнерської комунікації у реабілітаційні програми є необхідною. Такі програми мають включати навчання ефективним стратегіям взаємодії, а також підтримку для партнерок військових у вигляді психоосвітніх матеріалів і консультацій.

Подальші дослідження доцільно спрямувати на вивчення зв'язку між рівнем партнерської комунікації та соціальною реінтеграцією військових, а також впливу змін у стосунках на професійну адаптацію. Перспективним є розроблення психотерапевтичних моделей підтримки пари та вивчення довготривалих ефектів таких програм.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Александров І. В. Соціально-психологічна робота з учасниками бойових дій. *Філософія освіти*, 2023. № 27 (1), С. 45–54.
2. Борисова О. О. Психоедукаційні моделі у процесі психореабілітації учасників бойових дій: поняття та функції, приклад. *Науковий вісник Ужгородського*

національного університету. Серія «Психологія». 2023. № 3. С. 7–12.

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

4. Бриндіков Ю. Л. Методологічні принципи реабілітації військовослужбовців-учасників бойових дій. *Педагогічні науки : збірник наукових праць Херсонського державного університету*. Херсон, 2017. № LXXVII (77). Том 2. С. 149–153.

5. Буковська О. О. Психологічна допомога сім'ям військовослужбовців, які повертаються із зони бойових дій. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету ім. Т.Г. Шевченка. Серія: Психологічні науки*. 2016. № 128. С. 29–32.

6. Буряк О.О., Гіневський М.І., Катеруша Г.Л. Шляхи та методи реабілітації осіб з «військовим синдромом» та посттравматичним стресовим розладом. *Збірник наукових праць Харківського університету Повітряних Сил*. 2015. № 3 (44). С. 137–141.

7. Гульбс О.А., Кобець О.В. Соціально-психологічна реабілітація учасників бойових дій. *Психологічний журнал*. 2021. № 7. С. 100–106.

8. Згуртованість суспільства в умовах воєнного стану: актуальність, виклики та шляхи їх подолання : *збірник тез Всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною участю*, м. Кривий Ріг, 16-17 травня 2024 року. Кривий Ріг : КДПУ ; Полтава : ЛНУ імені Тараса Шевченка. 2024. 396 с.

9. Кокун О.М., Агаєв Н.А., Пішко І.О., Лозінська Н.С., Остапчук В.В. Психологічна робота з військовослужбовцями – учасниками АТО на етапі відновлення: Методичний посібник. Київ : НДЦ ГП ЗСУ, 2017. 282 с.

10. Крук І.М., Григус І.М. Сучасний погляд на психологічну реабілітацію військовослужбовців з посттравматичним стресовим розладом. *Rehabilitation and Recreation*. 2023. № 15. С. 50–56.

11. Кучеренко С.М., Хоменко Н.М. Організаційні особливості соціально-психологічної адаптації військовослужбовців, які брали участь у бойових діях, до умов мирного життя. *Проблеми екстремальної та кризової психології. Збірник наукових праць*. № 21. Харків : НУЦ-ЗУ, 2017. С. 66–74.

ПСИХОЛОГО-ФІЛОСОФСЬКИЙ АСПЕКТ «НАЦІОНАЛЬНОЇ КУХНІ» В ІСТОРИЧНОМУ КОНТИНУУМІ

PSYCHOLOGICAL AND PHILOSOPHICAL ASPECT OF «NATIONAL CUISINE» IN THE HISTORICAL CONTINUUM

Стаття присвячена дослідженню впливу різних аспектів національної кухні на особистість. В даній публікації проаналізовано феномен «національної кухні» та механізми її впливу на психоемоційний стан особистості, досліджено залежність емоційного стану людини від різних аспектів харчування, таких як процес вибору страви, підбір і пошук продуктів, приготування страви і безпосередньо споживання. В умовах теперішньої війни в нашій країні, національна кухня набуває глибокого значення, вона стає інструментом збереження культурної пам'яті та ідентичності, що допомагає пережити кризові часи, кулінарні традиції стають способом підтримки психічного здоров'я, забезпечує емоційне відновлення та стабільність. У контексті викликів, з якими стикається сучасна людина, національна кухня залишається невід'ємною частиною нашого життя, що сприяє емоційному благополуччю та культурній єдності. Також особливу увагу приділено міждисциплінарному, історичному і філософському підходу до вивчення впливу процесів приготування та споживання їжі на відчуття національної єдності. Розглянуто тему публікації, як захисний механізм, що допомагає людині адаптуватися до нових умов без втрати власної ідентичності, важливий компонент соціалізації з вагомий терапевтичним потенціалом.

Відображене в статті емпіричне дослідження, проводилось анонімно, на умовах добровільної участі в онлайн форматі за допомогою платформи для опитувань Google Forms, що дозволило охопити широкий спектр респондентів різного віку та соціального статусу. Результати дослідження підтвердили великий вплив феномену «національної кухні» на психоемоційний стан респондентів, досить сильну залежність емоційного стану людини від різних аспектів харчування, таких як процес вибору страви, підбір і пошук продуктів, приготування страви і безпосередньо споживання.

Ключові слова: національна кухня, особистість, стрес, тривога, психологічний вплив.

The article is devoted to the study of the influence of various aspects of national cuisine on the personality. This publication analyzes the phenomenon of "national cuisine" and the mechanisms of its influence on the psycho-emotional state of the individual, and examines the dependence of a person's emotional state on various aspects of nutrition, such as the process of choosing a dish, selecting and searching for products, preparing a dish, and directly consuming it. In the conditions of modern war in our country, national cuisine takes on a deeper meaning, it becomes a tool for preserving cultural memory and identity, which, thanks to surviving times of crisis, culinary traditions remain a way to maintain mental health, ensure recovery and stability. In the context of the challenges faced by modern man, national cuisine remains an integral part of our lives, contributing to emotional well-being and cultural unity. Special attention is also paid to an interdisciplinary, historical, and philosophical approach to studying the impact of food preparation and consumption processes on the sense of national unity. The topic of the publication is considered as a protective mechanism that helps a person adapt to new conditions without losing their own identity, an important component of socialization with significant therapeutic potential.

The empirical research presented in the article was conducted anonymously, on the basis of voluntary participation in an online format using the Google Forms survey platform, which allowed us to reach a wide range of respondents of different ages and social status. The results of the study confirmed the great influence of the phenomenon of "national cuisine" on the psycho-emotional state of the respondents, the rather strong dependence of a person's emotional state on various aspects of nutrition, such as the process of choosing a dish, selecting and searching for products, preparing a dish and directly consuming it.

Key words: national cuisine, personality, stress, anxiety, psychological impact.

УДК 159.98

DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2025.72.1.25>

Піщевська Е.В.

к.іст.н., доцент кафедри клінічної та практичної психології
Одеський національний університет імені І. І. Мечникова

Данілова О.С.

к.психол.н., доцент кафедри клінічної та практичної психології
Одеський національний університет імені І. І. Мечникова

Алексєєнко А.П.

студентка
Одеський національний університет імені І. І. Мечникова

Актуальність дослідження «національної кухні» з психолого-філософської точки бачення є дуже значущою як в історичному відрізку так і в сучасному світі. Тема національної кухні є елементом вивчення культури будь-якого народу, в основному вона відображає багатовіковий досвід, традиції, та цінності, що передаються з покоління в покоління. Національна кухня не тільки задовольняє базові фізіологічні потреби людини, але й виконує соціальні, психологічні та символічні функції. Вона завжди була важливою частиною колективної ідентичності, що вкорінена в національному та культурному контексті.

Дослідження даної теми набуває особливого значення в контексті сучасного глобалізованого світу де культурні кордони розмиваються, а національна кухня виступає успішним символом збереження культурної спадщини.

Мета дослідження полягає в інтегрованому аналізі впливу психолого-філософського аспекту національної кухні на становлення особистості.

Об'єкт дослідження: феномен національної кухні.

Предмет дослідження: психолого-філософський аспект «національної кухні» у історичному континіумі.

Методи дослідження: Метод психолого-історичної реконструкції, метод інтроспекції, метод аналізу та порівняння методичної та наукової літератури, що стосується теми публікації, метод контент-аналізу, синтезу, метод герменевтики, а також використання методу узагальнення та систематизації психологічних знань.

Викладення основного матеріалу. Національна кухня є одним із найважливіших культурних феноменів, що формують і зберігають національну ідентичність. Через унікальні страви, специфічні методи приготування та особливий підхід до їжі кожна нація відображає свій унікальний історичний, соціальний і психологічний досвід.

Національна кухня це більше ніж кулінарне питання, вона є міждисциплінарною темою досліджень, яка цікавить дослідників із різних наукових сфер, включаючи психологію, філософію, культурологію та антропологію. Дослідженнями питань, які перетинаються з цією тематикою займалися багато вітчизняних та закордонних науковців зокрема М. В. Борисенко [1], В. І. Наулко [3], О. П. Плюта В. М. [5], Мері Дуглас [7], В. Г. Панченко [4], Клод Леві-Стросс [6] та інші.

У сучасному глобалізованому світі кухня часто стає першою «точкою дотику» до культури країни, її історії, традицій, трибу життя. Їжа об'єднує людей і створює контекст для розмови, що важливо не лише у дружньому чи родинному колі, а й у сфері бізнесу. Вигляд страв, посуд, атмосфера, декорування столу – усе це є частиною досвіду, який гості отримують під час трапези. [2, с. 5]

Через кухню йде розповідь про побут, географію, природу, звички, світогляд і традиції країни, міграцію та історію співжиття на нашій території різних народів і культур. Кухня та їжа давно стали частиною культурологічних аспектів, і цей напрям досліджень активно розвивається і в Україні.

Національна ідентичність є складним феноменом, який складається з багатьох аспектів – мови, релігії, мистецтва, фольклору та, безумовно, кулінарії. Кухня, як вираз культурних традицій, стала своєрідним «ідентифікатором» національного духу та ідентичності. Наприклад, для України борщ, вареники та інші традиційні страви символізують багатство землі, повагу до природи та родинних цінностей. Борщ, зокрема, є не просто стравою, а символом єдності, який можна розглядати як буквально, оскільки борщ – це поєднання дуже великого різноманіття продуктів, так і абстрактно, адже процес його приготування часто пов'язаний із сімейними або громадськими зібраннями, коли люди об'єднуються за одним столом.

Кожна культура має свої унікальні інгредієнти, методи обробки та поєднання продуктів, що відрізняють її від інших. Наприклад, в італійській кухні використовують багато оливкової олії, помідорів і різних видів сиру, що підкреслює її середземноморське походження. У японській кухні особлива увага приділяється свіжості інгредієнтів, естетиці

подачі та помірності – це відображає цінності гармонії, поваги до природи та стриманості.

Кухня також дозволяє нації зберігати свою самобутність навіть у ситуаціях впливу зовнішніх культурних сил. Це можна спостерігати через українські страви, які зберігалися протягом століть, незважаючи на впливи польської, російської, австро-угорської та інших кухонь. Збереження національної кухні стає важливим елементом опору культурній асиміляції та підкресленням своєї унікальності.

Кулінарні традиції формуються не тільки через унікальні природні ресурси певної території, а й через історичний досвід нації. Історичні події, такі як війни, економічні кризи, релігійні події, впливають на гастрономічні вподобання та особливості національної кухні. В Україні під час голоду 1932-1933 років багато родин використовували обмежену кількість інгредієнтів харчування для виживання, і ці рецепти, адаптовані до складних умов, досі присутні в національній кухні. Таким чином, кулінарні традиції можуть зберігати пам'ять про трагічні події, нагадуючи наступним поколінням про їхній історичний досвід.

Також, національна кухня часто пов'язана з релігійними обрядами та святами, що надає їй символічного значення. Різдвяні та великодні страви в українській традиції, як кутя або паска, є не лише їжею, але й символом відродження, об'єднання сім'ї та поваги до предків. Ці страви готують лише в певний час і за суворими правилами, які мають важливе ритуальне значення, спрямоване на збереження духовних і культурних цінностей. Таким чином, їжа є не лише засобом підтримки життя, а й засобом соціальної стратифікації та культурного самовираження.

Цінності суспільства часто проявляються в його гастрономічних традиціях, що відображають ставлення до природи, родини, спільності та індивідуальності. У країнах, де особливе значення надають громадському життю та взаємодопомозі, поширені традиції спільного приготування і споживання їжі. В українській культурі, наприклад, кухня – це місце зустрічей та обговорень. Страви часто готуються у великій кількості, що символізує гостинність і готовність поділитися з іншими.

Національна кухня також впливає на спосіб сприйняття життя та ставлення до навколишнього середовища. У багатьох європейських країнах останнім часом спостерігається зростання інтересу до органічних продуктів, що свідчить про цінність екологічної відповідальності та здорового способу життя.

Ідея збереження традицій і відданості власним культурним кореням може поєднуватися з новими тенденціями, але національна кухня завжди залишається символом сталості і спадкоємності поколінь. Таким чином, кулінарні традиції підтримують певні ціннісні орієнтири, зокрема важливість сімейних зв'язків, дбайливе ставлення до природи та підвищення значення локальних продуктів.

Сьогодні, в умовах глобалізації, національні кухні все частіше інтегруються з іншими культурами, але водночас намагаються зберегти власну унікальність. У світі дедалі більше популяризуються елементи різних кухонь: японська кухня із суші та сашімі, італійська з пастою та піцою, індійська з різноманітними спеціями, українська з борщем, варениками та салом. Проте ця взаємодія може мати як позитивні, так і негативні наслідки.

Глобалізація надає можливість ширшому розповсюдженню національних кухонь, але разом із тим виникає небезпека втрати автентичності. Коли традиційні рецепти адаптуються до смаків іншої культури, може зникати їхнє первісне значення. Це може призвести до «стандартизації» національної кухні та втрати її унікальності.

Однак, з іншого боку, глобалізація стимулює інтерес до національної культури та дозволяє розширювати знання про різноманітні традиції, підкреслюючи цінність національної кухні як символу культурної ідентичності. Багато людей починають глибше цікавитися корінням своєї кухні, вивчають традиційні рецепти та діляться ними через соціальні мережі та онлайн-платформи. Це допомагає підтримувати культуру навіть за межами власної країни, популяризуючи національні страви у світі.

Багатограшний культурний феномен національної кухні – це не лише набір страв та рецептур. Він формує психологічний зв'язок людини з рідною землею, історією та спільнотою. Значення національної кухні для психіки людини стає ще важливішим в сучасних умовах: через кулінарні традиції ми не тільки пізнаємо світ, але й підтримуємо свою ідентичність, адаптуємося до змін і створюємо емоційні зв'язки з оточуючими.

У науковому дискурсі національна кухня має безліч трактувань. Зокрема, її визначають і як їжу, і як сукупність кулінарних прийомів і страв, прикмет певної спільності людей. Національна кухня включає в себе безліч взаємопов'язаних між собою компонентів: колективні уявлення і смакові переваги, обумовлені місцем проживання, культурою і релігійними вимогами; перелік страв (повсякденних, святкових, дитячих, дорослих та ін.); тваринницьку продукцію, характерну для регіону; вирощувані в просторі знаходження етносу сільськогосподарські і плодіві культури; способи їх обробки, технології приготування; кухонне начиння; етикетні правила. Саме національна кухня є одним із потужних показників приналежності етносу до природного середовища, демонструючи його уклад життя і господарську діяльність, релігійні вірування і культуру.

Підкріплення культурної ідентичності за допомогою їжі може підвищувати самоповагу та відчуття значущості. Людина, яка готує або споживає національні страви, має змогу зануритися у спогади про рідний дім, дитинство, родинні традиції. Це створює відчуття стабільності та позитивного зв'язку з корінням, що є важливим компонентом психічного здоров'я та самооцінки.

Страви національної кухні часто виконують роль засобу емоційної підтримки, оскільки надають людині можливість відчувати комфорт і спокій. Дослідження показують, що під час приготування та споживання традиційної їжі виділяються гормони задоволення, зокрема дофамін, який сприяє покращенню настрою та зниженню рівня стресу. Людина може використовувати кулінарні традиції як своєрідну терапію, відволікаючись від повсякденних турбот.

У сучасному світі приготування традиційних українських страв, таких як борщ або куліш, може виступати як ритуал, що заспокоює. Підготовка інгредієнтів, дотримання рецептури та знайомий смак їжі дозволяють людині зануритися в атмосферу дитинства або родинного кола, що знижує рівень тривожності та сприяє емоційному розвантаженню. Такий процес також сприяє розвитку уважності та зосередженості, які є важливими для психологічного благополуччя.

Також національна кухня сприяє соціалізації та створенню емоційного зв'язку між людьми, що є важливим фактором для психічного здоров'я. Спільне споживання їжі є одним з основних ритуалів, що підтримує міжособистісні стосунки, створює атмосферу довіри та взаєморозуміння. За столом люди можуть обмінюватися думками, історіями, емоціями, що сприяє формуванню відчуття приналежності до соціальної групи.

Ритуали спільної трапези є важливими для збереження почуття єдності, особливо у періоди життєвих труднощів або криз. Під час святкових вечерів, коли готуються національні страви, люди мають можливість відчувати себе частиною більшого цілого, що сприяє зміцненню емоційної підтримки та соціальної інтеграції.

Сучасна людина часто використовує кулінарію як спосіб творчого самовираження. Національна кухня надає їй змогу проявити індивідуальність через власне бачення традиційних рецептів, а також додати до них елементи новизни. Такий підхід сприяє розвитку креативності та позитивно впливає на емоційний стан, оскільки дозволяє людині реалізувати свої ідеї та експериментувати.

Сімейні рецепти, особливо в сучасному світі, де сімейні зв'язки можуть втрачати силу через зайнятість і темп життя, стають способом відновлення родинного зв'язку. Для тих, хто проживає за кордоном або потрапляє в іншу культурну середовище, національна кухня стає інструментом протистояння культурній асиміляції та відчуженості. Приготування та споживання традиційних страв допомагає підтримувати культурну ідентичність і створює осередок рідної культури, який дозволяє зберігати почуття приналежності до свого народу.

В умовах військових конфліктів та вимушеної еміграції, з якими, на жаль, зіткнулась наша країна, національна кухня набуває особливого значення як засіб емоційної підтримки, самовираження та збереження культурної ідентичності. Для

багатьох людей, які змушені залишити рідний дім, кулінарні традиції стають опорою в складні часи, забезпечуючи відчуття зв'язку з рідною землею та близькими.

Національна кухня є не лише важливою складовою культури, але й потужним психологічним феноменом, який впливає на особистість людини, її емоційний стан та соціальні зв'язки. У рамках даного дослідження розглянуто різні аспекти національної кухні, зокрема її роль як символу національної ідентичності, носія ціннісних орієнтирів суспільства, а також впливу на сучасну людину в умовах війни та еміграції.

По-перше, національна кухня виступає як важливий елемент культурної ідентичності. Вона дозволяє людям зберігати зв'язок із своїм корінням, історією та традиціями. Це особливо актуально для тих, хто проживає за межами своєї країни, оскільки кулінарні традиції допомагають підтримувати почуття належності до своєї культури, що сприяє збереженню психічного здоров'я та самоцінності.

По-друге, національна кухня виконує терапевтичну функцію в контексті емоційної підтримки. Процес приготування та споживання традиційних страв може виступати як форма релаксації, що дозволяє людині зменшити рівень стресу, підвищити настрій та забезпечити емоційне благополуччя. У кризових ситуаціях, таких як війна або еміграція, знайомі смаки та аромати допомагають пережити важкі часи, відволікаючи від негативних емоцій і даруючи комфорт.

По-третє, національна кухня є засобом соціальної інтеграції та взаєморозуміння. Спільне приготування та споживання їжі створює атмосферу довіри, сприяє формуванню міжособистісних та міжкультурних зв'язків та підтримує емоційний комфорт.

Їжа – це в буквальному сенсі потреба кожної людини, а значить «мова» зрозуміла кожному, універсальний засіб комунікації, який супроводжує

все життя людини, навіть коли інші засоби недоступні.

Для отримання більш конкретних результатів щодо впливу феномену «національної кухні» на різні аспекти особистості було проведено емпіричне дослідження, яке проводилося у дистанційному режимі за допомогою онлайн платформи для опитувань Google Forms, що дозволило охопити широкий спектр респондентів різного віку (від 18 до 63 років) та соціального статусу. У анонімному онлайн дослідженні добровільно прийняло участь 72 особи, різні за гендерними, віковими, соціальними та територіальними умовами.

Важливим початковим етапом дослідження впливу національної кухні на емоційний стан особистості, був аналіз загального рівня тривожності та стресу респондентів. Для цього було використано дві методики: шкала тривоги Спілбергера-Ханіна (State-Trait Anxiety Inventory – STAI) [8] та методика визначення стресостійкості Холмса-Рея (The Holmes-Rahe Life Stress Inventory) [9].

Проаналізувавши результати опитування першої вибірки за статтю, можна зробити висновок, що самооцінка рівня тривожності у даний момент (реактивна тривожність, як стан) і особистісна тривожність (як стійка характеристика людини) у жінок трохи вища ніж у чоловіків, що можна побачити у наведеній нижче діаграмі (Рис. 1).

Проаналізувавши результати відповідей за віковими критеріями було виявлено деяку залежність у рівні тривожності, як ситуативної так і особистісної (Рис. 2). Можна спостерігати, як рівень тривоги від умовно мінімального в розрізі наявних у цьому дослідженні результатів – у віковій категорії 18-29 років, піднімається до максимального – у віковій категорії 50-59 років, і знову трохи знижується у віковій категорії 60+.

Також було проаналізовано рівень тривожності у різних груп за критеріями умовного соціального статусу. Можна спостерігати чітку тенденцію збільшення рівня тривоги від умовно мінімального

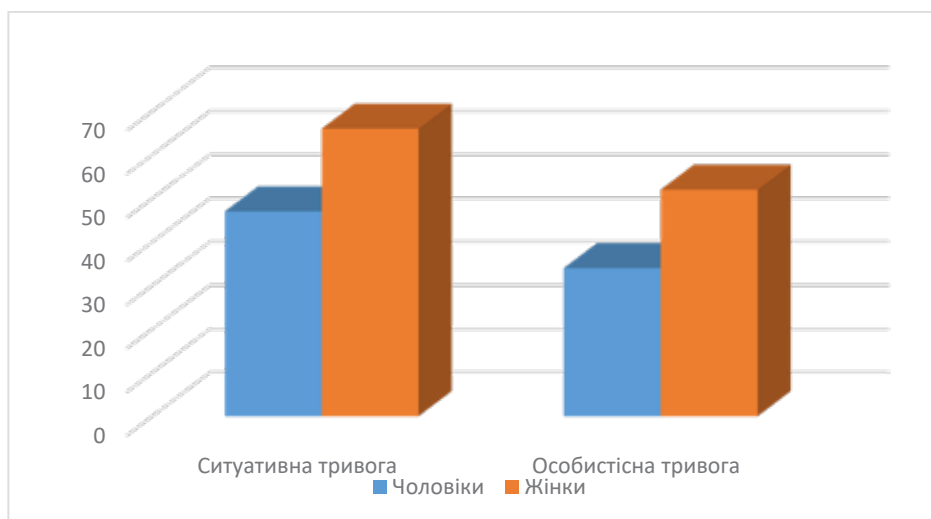


Рис. 1. Зведена діаграма середніх балів рівня тривожності вибірки за статтю

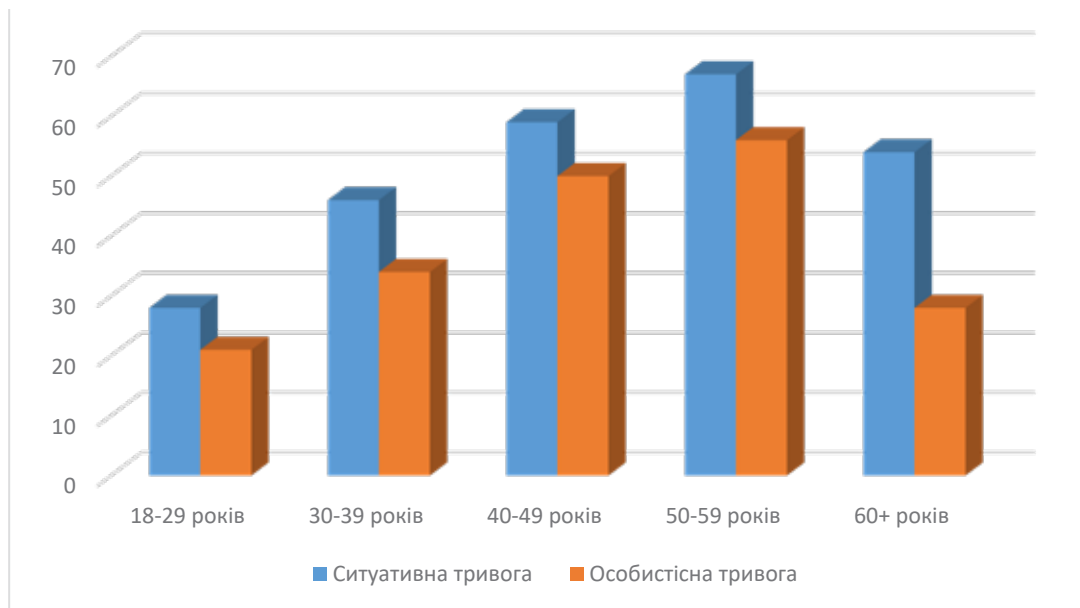


Рис. 2. Оцінка реактивної та особистісної тривожності за віковими категоріями респондентів

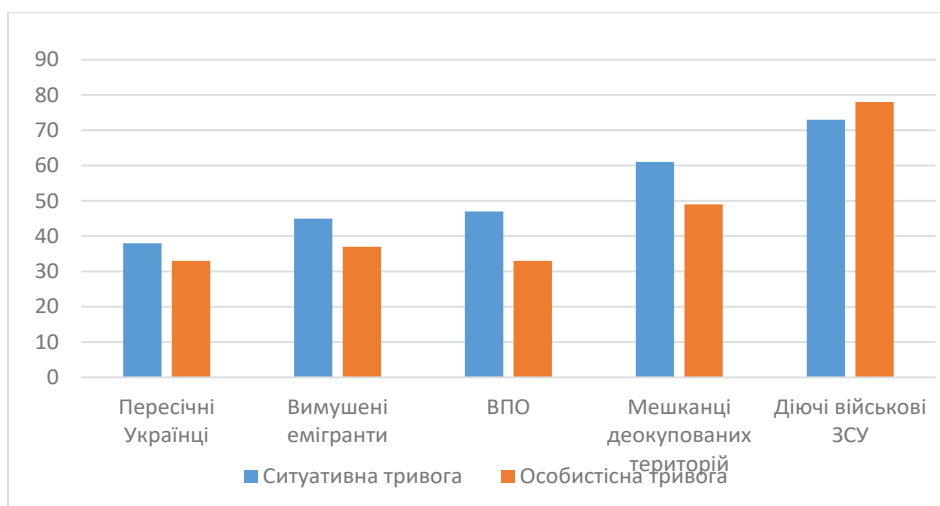


Рис. 3. Оцінка реактивної та особистісної тривожності за соціальним статусом респондентів

в розрізі наявних у цьому дослідженні результатів у пересічних українців до максимального у військових, які безпосередньо беруть участь у бойових діях.

З результатів опитування можна побачити, що підгрупою, яка характеризується найвищим рівнем тривоги, є військові Збройних Сил України, які знаходяться в зоні бойових дій. Близькими до цього рівня є також мешканці деокупованих територій. Менше рівень тривоги у трьох підгрупах, це внутрішньо переміщені особи, вимушені емігранти та пересічні українці. Але меншим цей рівень можна назвати лише умовно, тому що майже всі добровільно опитані респонденти демонструють високий рівень як ситуативної так і особистісної тривожності, що не дивно, враховуючи обставини війни і наслідки, які вона за собою тягне. Ці наслідки

впливають абсолютно на всі сфери життя, на всіх громадян і мешканців нашої держави.

Аналіз вибірки, за умовним соціальним статусом відображений на графічному зображенні (Рис. 3). Інтерпретація результатів даної вибірки невтішна, ілюструє високий рівень тривоги усіх категорій вибірки. Також на графіку (Рис. 4) можна побачити лінійну залежність зміни рівня тривоги відповідно умовного соціального статусу.

Обробка результатів тестової методики Холмса-Рея проводилася за допомогою MS Excel відповідно до інструкції методики і показала схожі з першою методикою результати. А саме, у відповідях респондентів спостерігається вищий рівень стресового навантаження у жінок, порівняно з чоловіками. Середній бал стресового навантаження майже усіх опитуваних високий.

Рівень стресу від умовно мінімального в розрізі наявних у цьому дослідженні результатів – у віковій категорії 18-29 років, піднімається до максимального – у віковій категорії 50-59 років, і знову трохи знижується у віковій категорії 60+.

Результат аналізу рівня стресу у різних груп за критеріями умовного соціального статусу, тотожний з методикою оцінки рівня тривожності, тобто зберігається тенденція збільшення рівня стресу від умовно мінімального в розрізі наявних у цьому дослідженні результатів у пересічних українців до максимального у військових, які безпосередньо беруть участь у бойових діях.

Загалом результати опитування за обома методиками демонструють високий рівень стресу і тривоги. На нашу думку, це може бути пов'язано з тим,

що в зв'язку з війною кількість життєвих потрясінь в житті майже кожного українця чи українки збільшилась в геометричній прогресії і що важливіше тенденції на зменшення стресових подій поки не передбачається. Також не слід ігнорувати той факт, що велика кількість смертей, активні військові дії, тотальний ракетний терор, занепад економіки і багато інших травмуючих подій – це такі складні факти, до яких психічно здоровій людині важко звикнути. Все це накладає відбиток і на результати проведених опитувань.

Також цікаві результати дають відповіді на питання авторського опитувальника в рамках цього ж дослідження. Результати опитування дозволили виявити, що «національна кухня» може бути корисною як інструмент для подолання емо-

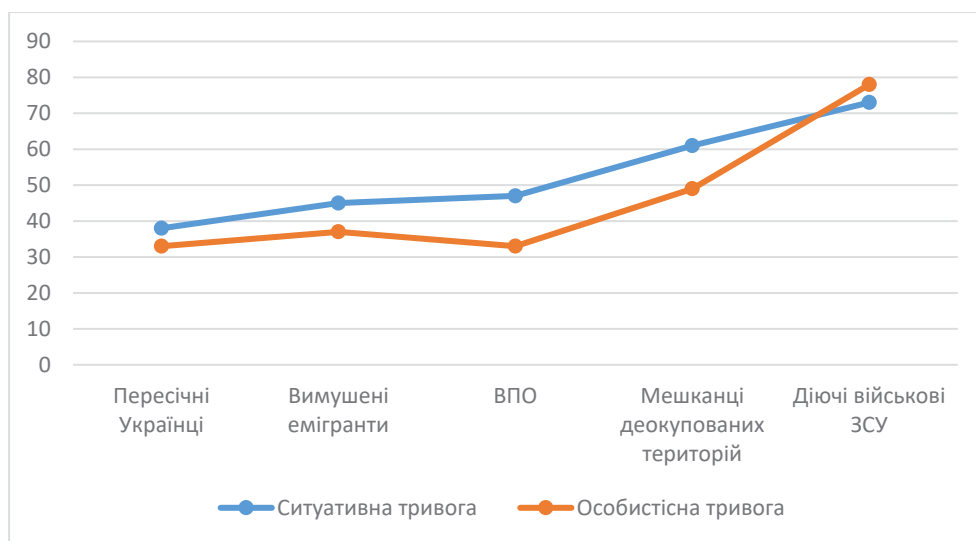


Рис. 4. Графік залежності реактивної та особистісної тривожності від соціального статусу респондентів

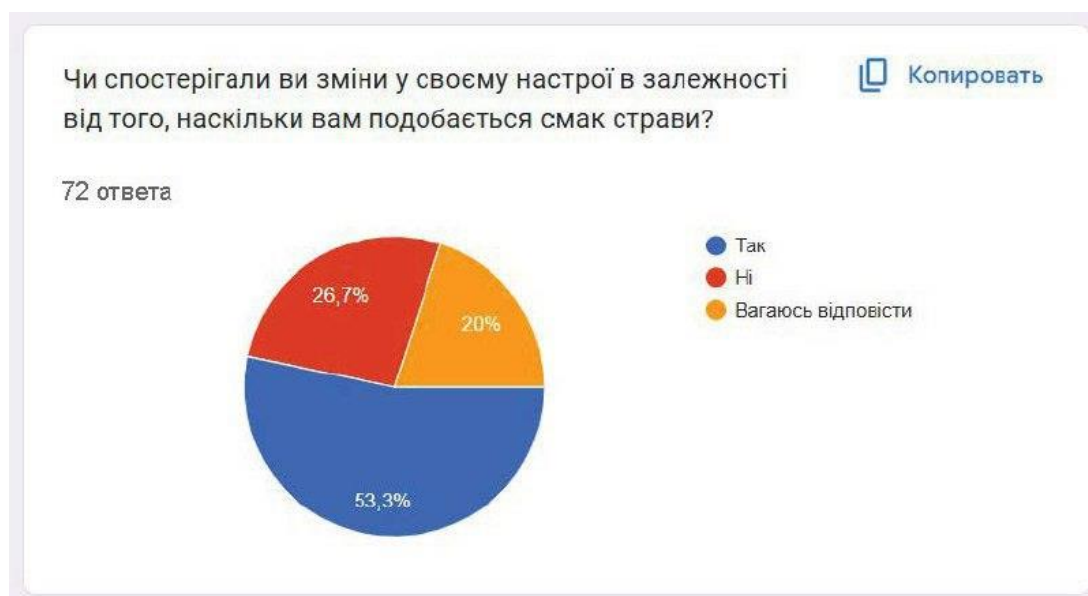


Рис. 5. Фрагмент результату авторського опитувальника

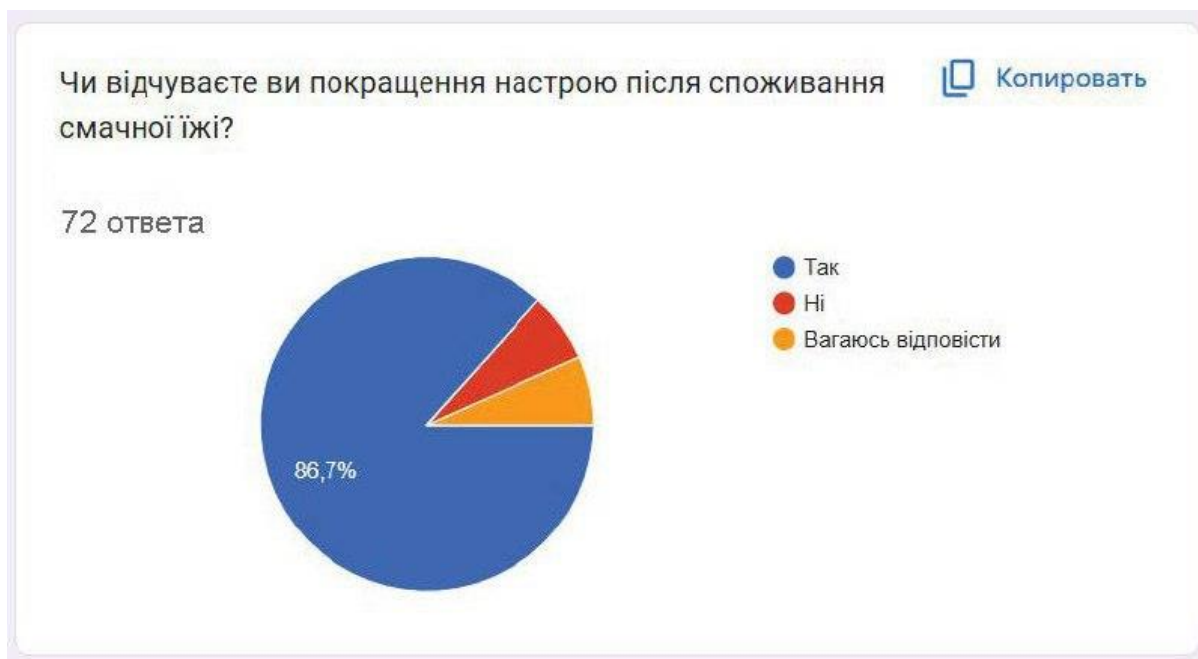


Рис. 6. Фрагмент результату авторського опитувальника

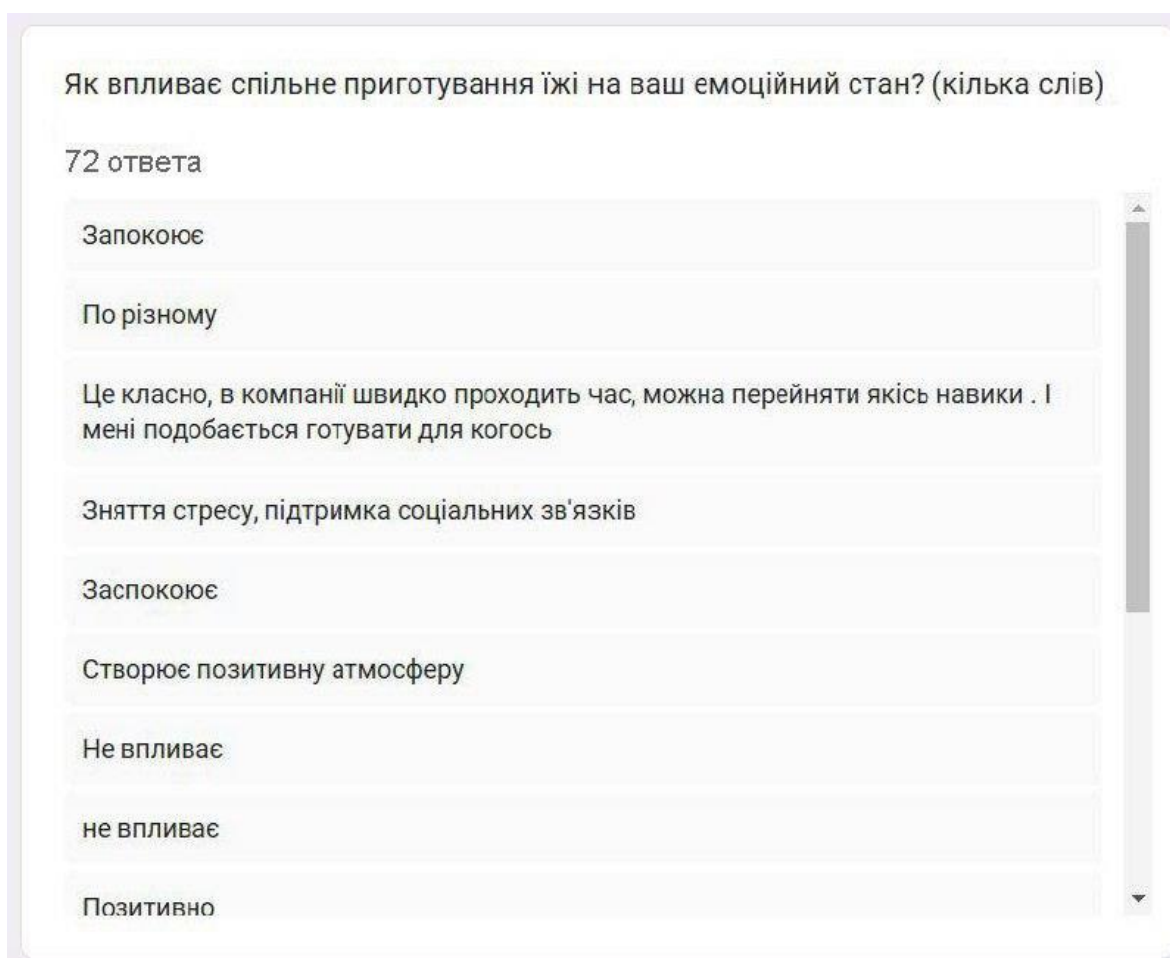


Рис. 7. Фрагмент результату авторського опитувальника

ційного напруження, особливо для вимушених емігрантів та діючих військових.

Для забезпечення якісної оцінки отриманих результатів в опитувальнику використовувалися як закриті, так і відкриті питання. Закриті питання були спрямовані на конкретні аспекти впливу національної кухні, дозволяючи встановити загальні тенденції, тоді як відкриті питання надавали респондентам можливість більш докладно висловити свої думки та особистий досвід.

Дослідження включало питання, що охоплювали такі аспекти, як вплив смаку їжі на емоції, використання страв для зниження стресу, важливість культурних та соціальних аспектів харчування.

Більше половини респондентів (53,3%) зазначили, що відчувають залежність свого настрою від того, наскільки подобається смак страви, що можна побачити на рисунку нижче, який є фрагментом огляду результатів авторського опитування з Google Forms.

Більшість респондентів (86,7%) також зазначили, що смачна їжа покращує настрій, що можна побачити на рисунку нижче, який є фрагментом огляду результатів цього ж дослідження.

Також можна відслідкувати феномен колективного подолання стресу на прикладі відповідей нижче.

Результати даного емпіричного дослідження показали, що участь у приготуванні традиційних страв та їх споживанні значно знижує рівень тривожності й покращує загальне самопочуття. Також, в результатах опитування, можна відслідкувати феномен колективного подолання стресу. Учасники експерименту повідомляли про покращення настрою та зменшення відчуття тривоги під час спільного приготування та споживання їжі. Це підтверджує значущість національної кухні як чинника, що сприяє покращенню психоемоційної стабільності.

Таким чином, за результати даного дослідження, можна відзначити досить сильну залежність емоційного стану людини від різних аспектів харчування, таких як процес вибору страви, під-

бір і пошук продуктів, приготування страви і безпосередньо споживання. Також проведене дослідження підтвердило, що процес приготування їжі та її споживання є важливим компонентом соціалізації та має вагомий терапевтичний потенціал.

Національна кухня є багатограним феноменом, який поєднує фізіологічні, культурні, соціальні і психологічні аспекти. У ході дослідження було доведено, що традиційні кулінарні практики мають суттєвий вплив на емоційний стан і соціальну ідентичність особистості, але цей феномен потребує подальшого вивчення як джерела психоемоційної стабільності, засобу зміцнення культурної ідентичності та гармонізації соціальних взаємин.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Борисенко М. В. Побут міських мешканців України в 30-х роках XX ст. Етнічна історія народів Європи. 2008. Вип. 24.
2. Брайченко О., Гримич М., Лильо І., Резніченко В. Україна. Їжа та історія. Київ : ФОП Брайченко О. Ю., 2021. 286 с.
3. Наулко В. І. Культура і побут населення України В. І. Наулко, Л. Ф. Артюх, В. Ф. Горленко та ін. Київ : Либідь, 1993. 255 с.
4. Панченко В.Г. Українське національне харчування: минуле і майбутнє. *Уроки здоров'я*. Дніпропетровськ : Герда, 2010. 240 с.
5. Плюта О. П. Українська кухня як феномен побутової культури: до історіографії питання. Актуальні питання культурології: Альманах наук. т-ва «Афіна» к-ри культурології. 2016. Вип. 16. С. 59–64.
6. Клод Леві-Стросс Міфології. Походження правил поведінки за столом. – 1200 с. (Claude Lévi-Strauss *Mythologiques I–IV. L'Origine des manières de table*. Plon, 2009.)
7. Мері Дуглас Розшифровка їжі. Їжа і культура. 1997. Р. 36-54. (Douglas M. *Deciphering a meal. Food and Culture: A Reader* / ed. By C. Counihan and P. Van Esterik. New York; London: Routledge)
8. Шкала тривоги Стітбепрепа-Ханіна (State-Trait Anxiety Inventory – STAI)
9. Методика оцінки психологічного стану Холмса-Рея (The Holmes-Rahe Life Stress Inventory)

ПРОФІЛАКТИКА ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ В СІМ'ЯХ ВПО ЗАСОБАМИ ФОТОАРТТЕРАПІЇ

THE PREVENTION OF EMOTIONAL BURNOUT IN FAMILIES OF INTERNALLY DISPLACED PERSONS BY MEANS OF PHOTO ART THERAPY

У статті досліджено проблему емоційного вигорання серед сімей внутрішньо переміщених осіб (ВПО), зумовлену наслідками військової агресії та пов'язаними з нею травматичними подіями, втратою соціальних зв'язків і необхідністю адаптації до нових умов життя. Метою дослідження стала розробка та апробація тренінгової програми з профілактики емоційного вигорання засобами фотоарттерапії. В емпіричному дослідженні взяли участь 54 внутрішньо переміщені особи. Розроблений тренінг включав три тематичні сесії, спрямовані на усвідомлення симптомів емоційного вигорання, аналіз факторів його виникнення в контексті вимушеної міграції та оволодіння стратегіями профілактики за допомогою фотоарттерапевтичних технік. Діагностичний інструментарій включав вхідне та вихідне анкетування, опитувальник "Діагностика емоційного вигорання" (В.В. Бойко) та "Шкалу сприйнятого стресу (PSS-10)". Результати дослідження засвідчили високу оцінку учасниками актуальності та інформативності тренінгу. Зафіксовано статистично значуще зниження рівня емоційного вигорання, зменшення інтенсивності психотравмуючих переживань, покращення здатності до переосмислення травматичного досвіду, підвищення самооцінки, прийняття себе, зниження рівня тривоги та депресивних симптомів. Також відзначено покращення емоційного реагування, усвідомлення власних емоцій та підвищення психологічної стійкості. Отримані результати підтверджують ефективність застосування фотоарттерапії як дієвого методу профілактики емоційного вигорання серед сімей ВПО. Розроблена програма може бути рекомендована для використання в практичній роботі психологів та соціальних працівників, які надають допомогу внутрішньо переміщеним особам.

Ключові слова: емоційне вигорання, внутрішньо переміщені особи, психологія сім'ї, фотоарттерапія, профілактика, тренінг.

The article investigates the problem of emotional burnout among families of internally displaced persons (IDPs) caused by the consequences of military aggression and related traumatic events, loss of social connections, and the need to adapt to new living conditions. The aim of the study was to develop and test a training program for the prevention of emotional burnout using photo art therapy. The empirical study involved 54 internally displaced persons. The developed training included three thematic sessions aimed at understanding the symptoms of emotional burnout, analyzing the factors of its occurrence in the context of forced migration, and mastering prevention strategies using photo art therapy techniques. The diagnostic tools included pre- and post-training questionnaires, the "Burnout Diagnostic Survey" (V.V. Boyko), and the "Perceived Stress Scale (PSS-10)". The correctional and developmental work involved the use of exercises with photographs, collage creation, photo relaxation, photo stories, and group discussions. The results of the study demonstrated a high evaluation of the relevance and informativeness of the training by the participants. A statistically significant decrease in the level of emotional burnout, a reduction in the intensity of psychotraumatic experiences, an improvement in the ability to rethink traumatic experiences, an increase in self-esteem and self-acceptance, and a decrease in the level of anxiety and depressive symptoms were recorded. Improvements in emotional responsiveness, awareness of one's own emotions, and an increase in psychological resilience were also noted. The obtained results confirm the effectiveness of using photo art therapy as an effective method for preventing emotional burnout among families of IDPs. The developed program can be recommended for use in the practical work of psychologists and social workers providing assistance to internally displaced persons.

Key words: emotional burnout, internally displaced persons, photo art therapy, prevention, psychological assistance, training.

УДК 32.019.52

DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2025.72.1.26>

Посвістак О.А.

д.психол.н., професорка кафедри міжнародної комунікації та політології Хмельницький національний університет

Шепелла В.Ю.

молодший науковий співробітник Хмельницький національний університет

Вступ. Актуальність дослідження проблеми емоційного вигорання в сім'ях внутрішньо переміщених осіб (ВПО) зумовлена безпрецедентним рівнем психологічного стресу, з яким стикаються ці сім'ї внаслідок війни. Травматичні події, пов'язані з військовою агресією, такі як постійні обстріли, втрата близьких, руйнування домів тощо спричиняють глибокі психологічні травми, що проявляються у формі посттравматичного стресового розладу (ПТСР), тривожних розладів, депресії. Ці переживання виснажують емоційні ресурси членів сім'ї, що робить їх особливо вразливими до емоційного вигорання. Додатковим фактором, що посилює емоційне вигорання, є стрес, пов'язаний з втратою дому, роботи та соціальних зв'язків. Втрата звичного середовища, фінансової стабіль-

ності та підтримки близьких людей призводить до відчуття безпорадності, ізоляції та соціальної дезадаптації. Необхідність адаптуватися до нових умов життя, шукати житло, роботу та налагоджувати нові соціальні зв'язки створює додатковий емоційний тиск. Адаптація до нових умов життя, особливо в умовах невизначеності та нестабільності, вимагає від сімей ВПО значних емоційних зусиль. Необхідність пристосовуватися до нових культурних норм, побутових умов та соціального середовища, а також вирішувати численні побутові та фінансові проблеми, призводить до накопичення емоційної втоми та виснаження.

У контексті вищезазначених факторів, проблема емоційного вигорання в сім'ях ВПО набуває особливої актуальності. Вигорання, як стан емо-

ційного, фізичного та психічного виснаження, що розвивається внаслідок тривалого стресу, може мати серйозні наслідки для функціонування сім'ї, міжособистісних відносин та психологічного благополуччя її членів. У зв'язку з цим, виникає необхідність пошуку ефективних методів профілактики та подолання емоційного вигорання в сім'ях ВПО. Одним із перспективних підходів є використання фотоарттерапії, яка дозволяє візуалізувати емоції, сприяє самовираженню та розвитку емоційної стійкості. Для ефективного впровадження фотоарттерапії в практику роботи з сім'ями ВПО необхідно провести наукові дослідження, які б підтвердили її ефективність.

Аналіз досліджень та публікацій. Концепція емоційного вигорання, що почала розроблятися в середині 1970-х років, швидко набула актуальності в психологічній науці. Цей термін описує стан емоційного знесилення, який часто спостерігається у фахівців, чия робота пов'язана з постійним емоційним навантаженням. Введено це поняття було американським психологом Г. Фрейденбергером для характеристики стану осіб, які працюють в умовах емоційної напруги, таких як медики або педагоги. Протягом останніх десятиліть явище емоційного вигорання стало предметом глибокого вивчення багатьох науковців. Різні моделі емоційного вигорання різняться за кількістю та характеристиками виокремлюваних ними складових. А.М. Пайнс та Е. Аронсон вважають, що вигорання є станом, який включає фізичне, емоційне та когнітивне знесилення, викликане тривалим стресом. Д. Дирендонк, В. Шауфелі та Х. Сиксма виділяють два ключових аспекти вигорання: вичерпання енергії та деперсоналізацію. К. Маслач та С. Джексон розширюють цю модель, додаючи третій елемент – почуття неефективності та знецінення особистих досягнень [9]. Е. Іванікі та Р. Шваб пропонують більш розгорнутий підхід, поділяючи окремі компоненти на підкомпоненти, що сприяє глибшому розумінню різних граней вигорання. Однак, загальним для всіх дослідників є розуміння вигорання як наслідку хронічного стресу, що має негативний вплив на самопочуття та працездатність. Дж. Грінберг [7] запропонував п'ятиступеневу модель розвитку емоційного вигорання, починаючи з ентузіазму і закінчуючи загрозою для життя під впливом стресу. Сучасні дослідження розглядають емоційне вигорання в контексті психології стресу, психології праці та екзистенційної психології, а також вивчають його зв'язок з депресією, що відображено в Міжнародній класифікації хвороб (МКХ-10) як проблему, пов'язану зі складністю управління власним життям (код Z73.0).

Використання фотографії в терапії включає фототерапію під наглядом фахівця [16] та самостійну терапевтичну фотографію, а Ловенталь (2023) запропонував концепцію «терапії розмовними картинками». Сміт і Слівінські (2017) [12] підкреслюють, що фотографія може бути каталізатором вираження глибоких аспектів людського

досвіду, а перші випадки фототерапії датуються 70-ми роками ХХ ст. у США та Канаді, завдяки працям Дж. Вайзер, Дж. Гровера, А. Ентіна та інших. Дж. Вайзер [16] вважає фотографію «транзитним об'єктом» для вираження емоцій та символічним відображенням внутрішнього світу. Дж. Гровер [4] розширив застосування фототерапії для роботи з травмою, А. Ентін [3] продемонстрував ефективність індивідуальної фототерапії. Г. Тромбета, Л. Сцієнза та М. де Хесус Д. дос Рейс у 2021 році систематизували дослідження з фототерапії за останні 20 років [13]. А. Давар, М. Партовірад, Х. Савеї та Н. Нікпейма досліджували потенціал фототерапії для покращення психологічного стану літніх людей під час пандемії [5]. Дослідження Л. Міласан [18] показало значний терапевтичний потенціал фотографії для учасників програм з підтримки психічного здоров'я. К. Дайер [6] довела ефективність щоденного фотографування як стратегії боротьби зі стресом, а Ч. К. Аптон, Дж. Ф. Діамбра, П.Е. Бротт, З. Будеса [14] запропонували рекомендації щодо використання фотографії для зняття стресу та профілактики вигорання. Вітчизняні вчені, зокрема Л. Подкоритова [8], досліджують застосування арт-терапії для дітей з особливими освітніми потребами, а О. Савицька, В. Шкраб'юк, В. Педоренко, С. Ситник, В. Найчук та В. Назаревич [10] розкрили аспекти психолого-корекційної роботи засобами арт-терапії, зосереджуючись більше на інших методах, ніж на фототерапії.

Попри вагомий внесок зарубіжних науковців (серед яких Дж. Вайзер, Дж. Гровер, А. Ентін, Б. Закем, А. Копитін, М. Кевац та інші) у розбудову методології та практичного застосування фототерапії, українська арт-терапевтична спільнота демонструє оригінальний підхід до використання цього методу в психотерапевтичній практиці. Незважаючи на наявність цінних робіт вітчизняних авторів, таких як В. Назаревич та І. Борейчук, загалом наукове підґрунтя фототерапії в Україні потребує подальшого поглиблення. Загалом, окремі питання емоційного вигорання досить повно висвітлені українськими дослідниками, проте аспекти застосування фотографії в терапевтичному контексті розроблені менш детально.

Метою дослідження є розробка та апробація тренінгу, спрямованого на профілактику емоційного вигорання в сім'ях ВПО засобами фотоарттерапії.

Виклад основного матеріалу. Спираючись на підручник Л.М. Карамушки та А.М. Шевченко [1] для реалізації зазначеної мети нами розроблено тренінг, спрямований на профілактику емоційного вигорання в сім'ях ВПО засобами фотоарттерапії та було організовано емпіричне дослідження, у якому взяли участь внутрішньопереміщені особи у загальній кількості 54 особи.

Перша тренінгова сесія, розрахована на чотири години. Інформаційно-смісловий компонент цієї сесії включає лекцію-дискусію, де обговорюються

симптоми та стадії емоційного вигорання. Особливий акцент робиться на обговоренні особливостей прояву емоційного вигорання в умовах вимушеної міграції. Учасники виконують вправу «Фотографія моїх емоцій», спрямовану на усвідомлення та вираження власних емоцій через фотографії. Діагностичний компонент сесії включає вхідне анкетування та використання опитувальника «Діагностика емоційного вигорання» (В.В. Бойко). Корекційно-розвивальний компонент представлений вправою «Колаж моїх ресурсів», де учасники створюють колажі з фотографій, що відображають їхні ресурси для подолання вигорання, а також техніками фоторелаксації. На завершення сесії учасникам пропонується завдання на самостійну роботу, що включає ведення «Фотощоденника емоцій», практику технік фоторелаксації та пошук фотографій, що відображають позитивні емоції.

Друга тренінгова сесія, також розрахована на чотири години, присвячена аналізу основних чинників емоційного вигорання ВПО. Інформаційно-смысловий компонент сесії включає лекцію-дискусію, де розглядаються травматичний досвід, втрата дому, соціальної підтримки та невизначеність як ключові фактори вигорання. Також обговорюється вплив культурних та соціальних факторів на вигорання, а учасники виконують вправу «Фотоісторії життя», де обмінюються історіями про досвід вимушеної міграції через фотографії. Діагностичний компонент сесії включає використання опитувальника «Шкала сприйнятого стресу (PSS-10)» та фотоаналіз індивідуальних факторів ризику вигорання. Корекційно-розвивальний компонент представлений вправою «Фотоколо підтримки», техніками подолання травматичного стресу через фототерапію та груповою дискусією щодо стратегій адаптації до нових умов. На завершення сесії учасникам пропонується завдання на самостійну роботу, що включає створення «Фотокарти ресурсів», практику технік фототерапії для подолання травматичного стресу та пошук фотографій, що відображають місця спокою та безпеки.

Третя тренінгова сесія, також розрахована на чотири години, присвячена профілактиці емоційного вигорання ВПО. Інформаційно-смысловий компонент цієї сесії включає лекцію-дискусію, де розглядаються стратегії профілактики вигорання, планування ефективного розпорядку дня та вправу «Мій фотоплан відновлення». Діагностичний компонент сесії включає оцінку ефективності застосованих технік фототерапії та фотосамооцінку змін у емоційному стані. Корекційно-розвивальний компонент представлений вправою «Фототерапія», рольовою грою «Конфліктні ситуації» та груповою дискусією щодо можливостей подальшої підтримки. На завершення сесії учасникам пропонується завдання на самостійну роботу, що включає практику технік фототерапії, реалізацію індивідуального плану відновлення та пошук фотографій, що відображають групи підтримки для ВПО.

На завершальному етапі, що триває дві години, відбувається підведення підсумків тренінгу, обмін враженнями та відгуками через фотографії, вихідне анкетування, видача сертифікатів та фото на згадку. Також учасникам пропонується завдання на самостійну роботу, що включає практику технік фототерапії та реалізацію плану індивідуального відновлення.

Результати дослідження та їх обговорення.

В результаті проведеного нами «вхідного» та «вихідного» анкетування учасників встановлено, що зміст програми тренінгу відповідає їхнім потребам. 93% (50/53) респондентів максимально оцінили рівень актуальності та інформативності проведеного тренінгу. Зниження інтенсивності переживань психотравмуючих обставин відбулося у 93% учасників; покращення здатності до переосмислення травматичного досвіду у 88,9 % учасників. Підвищення самооцінки відбулося у 74% учасників, збільшення рівня прийняття себе – у 83,3% учасників. Відчуття безвиході зменшилося у 90,7% учасників, розширилися уявлення про власні можливості у 83,3 % учасників. Зниження рівня тривоги відбулося у 77 % учасників, Зменшення депресивних симптомів у 72 % учасників.

Покращення здатності до адекватного емоційного реагування відмічено у 83,3% учасників; підвищення усвідомлення власних емоцій – у 88,9 % учасників. Відновлення емоційно-моральної рівноваги відбулося у 74 % учасників. Зменшення тенденції до емоційного дистанціювання відмічено у 42% учасників, розвиток емпатії – у 39 % учасників.

Підвищення емоційного балансу відмічено у 74 % учасників, зменшення відчуття емоційної ізоляції – у 42 % учасників.

Загалом, відмічено зниження загального рівня емоційного вигорання у 74% учасників, підвищення рівня психологічної стійкості у 83,3 % учасників. Навички саморегуляції вдалося розвинути у 72 % учасників, а покращення загального емоційного стану відмічено у 93 % учасників.

Висновки. Проведене дослідження підтвердило актуальність проблеми емоційного вигорання серед сімей внутрішньо переміщених осіб, зумовленої травматичними подіями війни, втратою соціальних зв'язків та необхідністю адаптації до нових умов життя. Розроблена та апробована програма тренінгу з профілактики емоційного вигорання засобами фотоарттерапії продемонструвала позитивну динаміку емоційного стану учасників. Результати проведеного вхідного та вихідного анкетування засвідчили високу оцінку учасниками актуальності та інформативності тренінгу. Спостерігалось значне зниження інтенсивності переживань психотравмуючих обставин, покращення здатності до переосмислення травматичного досвіду, підвищення самооцінки та рівня прийняття себе. Також відзначено зменшення відчуття безвиході та розширення уявлень про власні можливості. Ефективність застосування фотоарттерапе-

втичних технік підтверджується зниженням рівня тривоги та депресивних симптомів, покращенням здатності до адекватного емоційного реагування та підвищенням усвідомлення власних емоцій. Відновлення емоційно-моральної рівноваги, зменшення тенденції до емоційного дистанціювання та розвиток емпатії також є важливими результатами тренінгу.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Карамушка Л.М., Шевченко А.М. Зміст і структура тренінгу «Психологічна підготовка педагогічних працівників до розвитку організаційної культури загальноосвітніх навчальних закладів». *Актуальні проблеми психології*. Київ – Алчевськ: ЛАДО, 2013. 2013. Вип. 37. С. 10–17.
2. Назаревич В. В. Методологічні прийоми роботи із фотозображеннями у консультативній практиці психолога. *Науковий вісник Херсонського державного університету (серія Психологічні науки)*, 2017, № 3, С. 116–121.
3. Entin A.D. Phototherapy: The uses of photography in psychotherapy. *The Independent Practitioner*, 2015, № 5/1, p. 15–16
4. Grover J. Phototherapy: shame and the minefields of memory. *Afterimage* 18, 2018, № 1, p. 14–18
5. Davar A., Partovirad M., Saveie H., & Nikpeyma N. Phototherapy as a way to improve the psychological well-being of older adults during the COVID-19 pandemic. *Nursing Outlook*, 2022,10(5), p. 2703–2704.
6. Dyer K. A. Using daily digital photography as a form of self-care: Cameras to calm, create, connect, & care. *Journal of Interprofessional Education & Practice*, P. 2023, Vol. 30. Режим доступу: <https://www.sciencedirect.com/journal/journal-of-interprofessional-education-and-practice/vol/30/suppl/C> (дата звернення: 10.01.2025).
7. Greenberg M.T., Jennings P.A. Goodman B. The Interpersonal Mindfulness in Teaching Scale. University Park, PA: Pennsylvania State University, 2010, 325 p.
8. Havrylkevych V., Podkorytova L., Danylchuk L., Romanovska L., Kravchyna T., Chovgan O. Psychological Correction of Parents' Attitude to Their Children with Special Educational Needs by Means of Art Therapy. *BRAIN*, 2021, T12, № 1, p. 156–171.
9. Maslach C., Jackson S.E. The measurement of experienced burnout. *Journal of Occupational Behaviour*. 1981. No 2. p. 99–113.
10. Savytska O., Shkrabiuk V., Pedorenko V., Nazarevych V. Art Therapy as a Means of Psychological Correction of Emotional Disorders. *Brain*, 2022, 13(4), p. 196–211.
11. Sinko L., Saint Arnault D. Photo-experiencing and reflective listening: A trauma-informed photo-elicitation method to explore day-to-day health experiences. *Public Health Nursing*, 2022, 38(4), p. 661–670.
12. Smith S. M., Sliwinski S. Photography and the optical unconscious. Duke University Press Books, 2017. 344 p.
13. Trombeta G., Scienza L., de Jesus D., dos Reis M. Using photographic methods in the mental health field: An integrative review. *Psicologia: Teoria e Pratica*, 2021, 24(1), p. 1–18.
14. Upton C. C., Diambra J. F., Brott P. E., Budesza Z. R. Photography as a wellness tool for counselors-in-training. *Journal of Educational Research and Practice*, 2023, 13(1), p.1–14.
15. Wass R., Anderson V., Rabello R., Golding C., Rangi A., Eteuati E. Photovoice as a research method for higher education research. *Higher Education Research and Development*, 2020, 39(4), p. 834–850.
16. Weiser J. PhotoTherapy techniques in counseling and therapy: Using ordinary snapshots and photo-interactions to help clients heal their lives. *The Canadian Art Therapy Association Journal*, 2004, 17(1), p. 23–53.
17. Zhang Y., Hennebry-Leung M. A review of using photo-elicitation interviews in qualitative education research. *International Journal of Qualitative Methods*, 2023, 22(1), p. 1–14.
18. Milasan L. H. "Taking Pictures is Like Treasure Huntin": Exploring the Therapeutic Value of Photography as a Qualitative Research Method. *The International Journal of Qualitative Methods*, February 26, 2024, p. 21–34.

ДАВНЯ ФІЛОСОФІЯ ЩАСТЯ ЯК ПЕРЕДУМОВА СУЧАСНИХ ПСИХОЛОГІЧНИХ ІНТЕРПРЕТАЦІЙ ЕВДЕМОНІСТИЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ: ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ

THE ANCIENT PHILOSOPHY OF HAPPINESS AS A PRECONDITION FOR MODERN PSYCHOLOGICAL INTERPRETATIONS OF EUDAIMONIC WELL-BEING: A THEORETICAL ANALYSIS

У статті розглядається концепція евдемоністичного благополуччя як багатовимір-ного психологічного феномену, що має глибоке філософське підґрунтя та актуальне значення для сучасної психології. Евдемоністичне благополуччя розуміється як багатовимірне поняття, що розглядає щастя не як сукупність приємних переживань, а як глибинний стан особистісної реалізації, життя відповідно до чеснот, внутрішніх цінностей та екзистенційного сенсу. На відміну від гедоністичного підходу до розуміння щастя, що акцентує на короточасному задоволенні, евдемоністичне благополуччя пов'язане з процесом самоздійснення, розвитком моральної автономії, психологічної гнучкості, відповідального вибору та автентичності. Воно передбачає активну участь у значущій діяльності, стійкість до труднощів і здатність жити в гармонії з собою, іншими та світом. Автор пропонує розглядати евдемонію через три модуса: діяльнісний (що спирається на вчення Арістотеля про чесноти, мету життя й активну самореалізацію), життєстійкісний (заснованому на стоїчному ідеалі внутрішньої рівноваги, прийняття неминучого й емоційної витримки) та контемплативний (побудованому на східних практиках усвідомленості, трансценденції Его та культивуванні співчуття). У роботі здійснено порівняльний аналіз філософських витоків концепцій щастя із сучасними психологічними підходами: Self-Determination Theory, моделлю PERMA, теорію психологічного благополуччя К. Ріфф, когнітивно-поведінковою терапією, АСТ, ССТ, МВСТ та іншими. Особливу увагу приділено феноменології благополуччя: щастя у евдемоністичному ключі розуміється не як емоційне задоволення, а як глибине існування людини в згоді з власними цінностями, чеснотами та екзистенційною присутністю. Кожен з модусів евдемонії інтегрує етичні, духовні, поведінкові та емоційні виміри благополуччя. Кожен модус характеризується окремими критеріями: діяльнісний – ціннісною активністю, самореалізацією, автономією; життєстійкісний – емоційною регуляцією, стресостійкістю, прийняттям неминучого; контемплативний – усвідомленістю, присутністю, трансценденцією Его. Запропонований поділ модусів евдемонії може бути використаний як концептуальна основа в теоретичних та емпіричних дослідженнях благополуччя, в психотерапії, а також у контексті соціальних змін і екзистенційних викликів сучасності.

Ключові слова: щастя, евдемоністичне благополуччя, Арістотель, стоїцизм, усві-

домленість, самореалізація, психологічна гнучкість.

The article discusses the concept of eudaimonic well-being as a multidimensional psychological phenomenon that has a deep philosophical basis and is of great importance for modern psychology. Eudaimonic well-being is understood as a multidimensional concept that considers happiness not as a set of pleasant experiences, but as a deep state of personal fulfillment, living in accordance with virtues, inner values and existential meaning. In contrast to the hedonistic approach to understanding happiness, which emphasizes short-term satisfaction, eudaimonic well-being is associated with the process of self-actualization, the development of moral autonomy, psychological flexibility, responsible choice, and authenticity. It involves active participation in meaningful activities, resilience to difficulties, and the ability to live in harmony with oneself, others, and the world. The author proposes to consider eudaimonia through three modes: activity-based (based on Aristotle's teachings on virtue, the purpose of life, and active self-realization), resilience-based (based on the Stoic ideal of inner balance, acceptance of the inevitable, and emotional endurance), and contemplative (based on Eastern practices of mindfulness, ego transcendence, and compassion cultivation). The paper provides a comparative analysis of the philosophical origins of the concepts of happiness with modern psychological approaches: Self-Determination Theory, PERMA model, K. Ryff's theory of psychological well-being, cognitive behavioral therapy, ACT, CFT, MBCT, and others. Particular attention is paid to the phenomenology of well-being: happiness in the eudaimonic key is understood not as emotional satisfaction, but as a person's deep existence in harmony with his or her own values, virtues, and existential presence. Each of the eudaimonia modes integrates ethical, spiritual, behavioral, and emotional dimensions of well-being. Each modus is characterized by separate criteria: activity – value activity, self-realization, autonomy; resilience – emotional regulation, stress resistance, acceptance of the inevitable; contemplative – awareness, presence, transcendence of the Ego. The proposed division of eudaimonia modes can be used as a conceptual framework in theoretical and empirical studies of well-being, in psychotherapy, as well as in the context of social change and existential challenges of our time.

Key words: happiness, eudaimonic well-being, Aristotle, stoicism, awareness, self-realization, psychological flexibility.

УДК 159.937:94:246.3:159.91
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2025.72.1.27>

Репецький А.Ю.
аспірант кафедри психології
Львівський національний університет
імені Івана Франка

Питання благополуччя, яке безпосередньо стосується основ кращого функціонування особистості, залишається ключовим у сучасних досліджен-

нях психології та філософії. Одним із підходів до вивчення цього явища є концепція евдемоністичного благополуччя (eudaimonic well-being). Вона

зосереджується на реалізації особистісного потенціалу, досягненні автентичності та дотриманні життєвих цінностей. Цей підхід можна проілюструвати у контрасті з гедоністичним, який акцентує увагу на отриманні задоволення та уникненні дискомфорту. Евдемоністичний підхід натомість спрямований на глибокий сенс життя та довготривалий розвиток.

Мета цієї статті – проаналізувати поняття евдемоністичного благополуччя через дослідження його філософських витоків та подальших концептуалізацій у контексті сучасної психологічної науки.

Актуальність дослідження зумовлена зростанням потреби у суспільства в цілісному розумінні чинників, що сприяють стійкому психологічному благополуччю в умовах динамічних соціальних трансформацій, глобальної нестабільності та екзистенційної невизначеності. У відповідь на виклики сучасного світу – зокрема, пов'язані з війною, кризою ідентичності та зниженням рівня психічного здоров'я серед різних соціальних груп – постає потреба у нових концептуальних орієнтирах. Синтез філософських ідей з психологічними моделями відкриває можливості для створення більш глибоких підходів до підтримки психічного здоров'я, розвитку внутрішньої стійкості та особистісного зростання.

Наукова новизна дослідження полягає у формулюванні та обґрунтуванні трьох модусів евдемоністичного благополуччя – діяльнісного, життєстійкісного та контемплативного – на основі історико-філософських джерел (Аристотель, стоїки, буддизм) та виявленні їхньої відповідності сучасним психологічним моделям благополуччя (PWB, SDT, PERMA, ACT та ін.). Така систематизація дозволяє інтегрувати класичні уявлення про щастя у сучасний дискурс психологічного благополуччя.

Поняття евдемоністичного благополуччя у психології апелює до уявлення про щастя як реалізацію особистісного потенціалу, життя у злагоді з власними цінностями, чеснотами та сенсом. На відміну від гедоністичного підходу, що фокусується

на задоволенні та уникненні страждання, евдемоністичне благополуччя ґрунтується на глибших екзистенційних вимірах людського буття. У цій статті ми пропонуємо досліджувати це поняття крізь призму трьох модусів – діяльнісного, життєстійкісного та контемплативного:

- діяльнісний, що походить з Аристотелевого погляду на питання щастя;
- життєстійкісний (resilient), що корениться в поглядах та практиках стоїків;
- контемплативний (споглядальний), який орієнтується на досвід Східних мислителів, передусім буддистської традиції.

Такий поділ допомагає систематизувати та структурувати розмаїття ідей про те, яким чином особистість може досягти стану гармонійного розвитку та психологічного процвітання. Починаючи з античних мислителів, ці модуси благополуччя отримали подальший розвиток у сучасних напрямках психології.

Діяльнісний модус евдемоністичного благополуччя, насамперед, походить із аристотелівського уявлення про те, що евдемонія – це не просто стан, а активний процес самореалізації через чесноти та суспільно значущу діяльність. Загальні філософські витоки концепції евдемоністичного благополуччя беруть початок саме з ідеї, сформульованої Аристотелем.

У вченні давньогрецького філософа щастя визначається як діяльність, що узгоджується з чеснотами та забезпечує повну реалізацію людських можливостей. Аристотель вважав, що найвище благо для людини – це εὐδαιμονία (евдемонія), що зазвичай перекладається як «щастя», «процвітання», «благополуччя». У Нікомаховій етиці він описує евдемонію не як суб'єктивне почуття, а як спосіб життя, який втілює чесноту. Щастя, на його думку, полягає у діяльному вираженні чесноти розумною душею протягом усього життя [9]. Інакше кажучи, евдемонія – це цілеспрямоване життя, присвячене розвитку чеснот і найкращих людських якостей [10]. Такий підхід пов'язує етику з психологією: жити добре означає жити доброчесно, розвиваючи моральні

Таблиця 1

Модуси евдемоністичного благополуччя: філософські витоки, сучасні психологічні відповідники та функціональні орієнтації

Модус/ Вимір	Філософські джерела	Сучасні теорії та напрямки	Орієнтація	Ключові поняття	Психологічні функції
Діяльнісний	Аристотель	Self-Determination Theory, PERMA, Ryff's PWB	Цінності → дія → розвиток	Чеснота, мета, самореалізація	Самоактуалізація, мотивація, автономія, досягнення
Життєстійкісний	Стоїки	CBT, resilience psychology	Ставлення → прийняття → стабільність	Чеснота, дихотомія контролю	Стресостійкість, когнітивна гнучкість, емоційна регуляція
Контемплативний	Буддизм, йога, даосизм	Mindfulness-based підходи, ACT (як інтеграція всіх модусів), CFT	Усвідомлення → присутність → звільнення	Усвідомленість, співчуття, спостережуваче Я	Прийняття, співчуття, метапізнання, психологічна гнучкість

αρετή (чесноти) та реалізуючи свій людський потенціал.

Низка сучасних психологічних теорій близькі до аристотелівського розуміння благополуччя як діяльнісної реалізації особистості. Так, Абрахам Маслоу у своїй гуманістичній теорії потреб помістив на вершину ієрархії потреб самоактуалізацію – прагнення «стати всім, чим людина може бути» [19]. Самоактуалізована особистість, за Маслоу, повністю реалізує свій творчий, інтелектуальний і соціальний потенціал, спираючись на внутрішні мотиви. Такий підхід до благополуччя напряду перегукується з евдемоністичною ідеєю життя відповідно до здібностей і чеснот. Невипадково дослідники відзначають очевидну схожість між концепцією евдемонії та ідеєю самоактуалізації Маслоу.

Ще один приклад сучасного діяльнісного розуміння евдемонії – це теорія благополуччя Мартіна Селігмана, засновника позитивної психології. Селігман увів поняття «процвітання» (*flourishing*) як концептуальний аналог евдемонії та запропонував модель PERMA, яка описує благополуччя через п'ять вимірів:

- Positive Emotions (позитивні емоції);
- Engagement (залученість, стан потоку);
- Relationships (міжособистісні стосунки);
- Meaning (сенси життя);
- Achievement (досягнення) [7].

У цій моделі лише один компонент безпосередньо пов'язаний із задоволенням (позитивні емоції), тоді як решта – залученість, сенс, досягнення, стосунки – відображають глибші та довготриваліші аспекти благополуччя, співзвучні з Аристотелівським розумінням усвідомленого і добродісного життя.

Подібним чином інші психологи розвивають поняття «психологічного благополуччя», акцентуючи увагу на таких аспектах, як особистісне зростання, автономія, цілеспрямованість, самоприйняття та позитивні зв'язки з іншими [15] – фактично описуючи щастя як реалізацію потенціалу та якісних стосунків, а не просто як отримання задоволення.

На думку Е. Десі та Р. Раяна (Теорія Самодефініції, SDT), найвищого рівня благополуччя людина досягає через задоволення трьох фундаментальних психологічних потреб:

- автономія (*autonomy*): відчуття, що поведінка людини є самовизначеною та узгодженою з її внутрішніми цінностями й інтересами;
- компетентність (*competence*): відчуття ефективності у взаємодії зі світом, прагнення до майстерності та професійного/особистісного зростання;
- пов'язаність (*relatedness*): відчуття близькості з іншими людьми, емоційної підтримки та залучення до спільноти або значущих соціальних стосунків.

SDT також розрізняє внутрішню мотивацію (коли діяльність здійснюється через щире зацікавлення і задоволення) та зовнішню мотивацію

(зумовлену винагородами або санкціями). Для довготривалого процвітання, яке узгоджується з евдемоністичним підходом до щастя, вирішальне значення має саме внутрішня мотивація [2].

У міру задоволення потреб в автономії, компетентності та пов'язаності людина демонструє оптимальне психологічне функціонування: зростає її креативність, здатність до самостійного вибору та підтримання глибоких відносин з іншими. Цей стан багато в чому відповідає античному уявленню про гармонійний розвиток чеснот і реалізацію потенціалу. У SDT, як і в аристотелівській етиці, реалізація автономії та компетентності потребує активної участі у практичних діях: людина, яка прагне компетентності, постійно вдосконалюється, опановує складніші завдання; автономія формується через реальні ситуації вибору та узгодження поведінки з власними цінностями.

Особливо примітним та важливим є соціальний компонент цієї теорії благополуччя, який теж зближує SDT з ідеями Аристотеля. Для Аристотеля евдемонія невіддільна від справедливих стосунків у полісі, від здатності до дружби та реалізації чеснот у соціальному житті. В SDT пов'язаність (*relatedness*) також є ключовою умовою благополуччя: відчуття підтримки та позитивних зв'язків із іншими дозволяє людині розкриватися, зростати й почуватися щасливою [13]. Таким чином, як антична, так і сучасна моделі підкреслюють, що процвітання людини неможливе без соціального контексту: благополуччя формується не лише через індивідуальні зусилля, а й у взаємодії з іншими.

Важливою теорією, що відображає діяльнісний аспект евдемонії, є модель психологічного благополуччя Керол Ріф. Сама авторка зазначає, що в її концепції простежується вплив ідей Аристотеля: вона напряду або опосередковано розвиває окремі елементи його розуміння щастя. Зокрема, компонент «особистісне зростання» в моделі К. Ріф акцентує увагу на необхідності активного розвитку здібностей і відкритості до нового досвіду. Це перегукується з аристотелівською ідеєю про втілення чесноти через практику (*praxis*), де щастя – це не фіксований стан, а процес постійного вдосконалення [14].

Інший вимір моделі – «мета в житті» – безпосередньо перегукується з аристотелівським поняттям *télos* (телос) – вищої мети або сенсу, заради якого людина живе [18]. Аристотель наголошував, що добродісні вчинки вимагають свідомого вибору (*proairesis*) та розсудливості (*phronesis*), тоді як дії, здійснені з примусу чи без роздумів, не формують чесноти й не ведуть до справжнього щастя. У К. Ріф ця ідея втілена в понятті «автономія»: справжнє благополуччя можливе лише тоді, коли поведінка особистості відповідає її внутрішнім цінностям, а не є наслідком зовнішнього тиску [16].

Соціальний аспект евдемонії також знаходить спільні риси в обох концепціях. Як ми вже згадували раніше, Аристотель вважав дружбу (*philia*)

невід'ємною складовою щасливого життя: добрі стосунки, засновані на взаємній доброзичливості та чеснотах, роблять життя повноцінним. У К. Ріф аналогічну ідею виражає вимір «позитивні стосунки з іншими», де здатність до теплих, щирих, взаємопідтримуючих контактів вважається одним з ключових індикаторів психологічного благополуччя [17].

Нарешті, вимір «екологічна майстерність» у К. Ріф співвідноситься з роллю практичного розуму/розсудливості (*фронезіс*) в етиці Аристотеля. Ця здатність діяти розважливо й адаптивно у змінних обставинах, зберігаючи гідність і чесноту, була важливою складовою думки давньогрецького філософа. Аристотель визнавав, що навіть доброчесна людина потребує певних зовнішніх благ, таких як здоров'я чи матеріальні умови, аби мати змогу реалізовувати чесноти у практиці. У К. Ріф це відображено в умінні ефективно взаємодіяти з оточенням і впливати на нього, не втрачаючи себе.

Однією з сучасних теорій, що тісно пов'язана з діяльним модусом евдемонії, є Eudaimonic Identity Theory, запропонована Ендрю Вотерманом (Andrew S. Waterman). Вона об'єднує концепції особистісного розвитку, ціннісного вибору та самореалізації в єдину структуру розуміння благополуччя та ідентичності. В основі цієї теорії – ідея про те, що істинна ідентичність людини формується через дії, які узгоджуються з її внутрішніми цінностями та потенціалом, тобто з тим, що можна назвати її «справжнім Я». Вотерман стверджує, що евдемонія виникає тоді, коли індивід бере участь у діяльності, що резонує з його сутністю і сприяє її реалізації [21, с. 678].

Ця концепція напряду апелює до аристотелівської ідеї енергії (*ἐνέργεια*) – тобто активного здійснення своєї природи через чесноти. Так само як у Аристотеля щастя полягає у діяльності душі згідно з чеснотою, так і у Вотермана щастя (eudaimonic happiness) – це процес становлення автентичної ідентичності через осмислені дії. На відміну від гедоністичного підходу, який фокусується на приємних переживаннях, Eudaimonic Identity Theory пропонує більш глибокий, екзистенційно й етично насичений погляд на добробут. Він полягає не у відчуттях, а в ціннісному виборі, відповідальності та особистісному зростанні. Вотерман підкреслює, що емоційне задоволення може бути наслідком, але не визначальною метою дій, що відповідають евдемонічному ідеалу [21, с. 679].

Як показує аналіз, діяльний модус евдемоністичного благополуччя має декілька детальних репрезентацій у сучасній психології. Його історико-філософське коріння простежується в ученні Аристотеля, де щастя (*εὐδαιμονία*) визначається як діяльне життя, що узгоджується з чеснотами, розумом і вищим призначенням людини (*telos*). Ця традиція знайшла глибоке продовження у низці сучасних концепцій психології добробуту, які, хоча й побудовані на емпіричному ґрунті, зберіга-

ють онтологічне й етичне ядро евдемоністичного погляду на питання щастя.

Виділимо критерії, за якими ми визначаємо діяльний модус евдемонії.

1. Благополуччя визначається не як емоційний стан, а як процес реалізації потенціалу – щастя розглядається не як пасивне переживання, а як активна участь у власному становленні.

2. Центральне значення мають дія, розвиток чеснот, ціннісні орієнтири й автономія вибору – добробут досягається через вільну й свідому діяльність, спрямовану на втілення внутрішніх принципів.

3. Автентичність, зростання та сенс постають як умови або результати самореалізації – особистість знаходить щастя в тому, щоб бути собою, розвиватися згідно з власною природою й відкривати глибший життєвий сенс.

4. Зв'язок із суспільним добром або міжособистісними стосунками – як частина етичного горизонту благополуччя – процвітання особистості мислиться у контексті спільноти, де реалізуються чесноти солідарності, дружби й відповідальності.

Евдемонія в діяльному модусі – це не пасивне переживання задоволення, а динамічне втілення потенціалу через осмислену, доброчесну й соціально відповідальну діяльність. Цей модус дозволяє поєднати філософські уявлення про «життя у згоді з природою» із сучасними емпіричними дослідженнями благополуччя, формуючи потужну методологічну рамку для особистісного та суспільного розвитку.

Життєстійкий модус (*resilient*) евдемоністичного благополуччя характеризується акцентом на здатності особистості витримувати життєві виклики та зберігати внутрішню рівновагу навіть у складних чи травматичних обставинах. У межах античної філософської традиції цей підхід яскраво репрезентують стоїки. Вони вважали, що щастя досягається не завдяки зміні обставин, а через прийняття неминучого та розвиток внутрішньої витривалості. Справжню свободу, на їхню думку, можна здобути, звільнившись від надмірної залежності від зовнішніх речей. Подібні ідеї виявляються у психологічних теоріях резилієнтності, які досліджують, як людина може зростати й розвиватися після стресових подій, а також у техніках когнітивно-поведінкової терапії (КПТ), що спрямовані на активну трансформацію мислення і переконань.

Античні стоїки – зокрема Епіктет, Сенека, Марк Аврелій – стверджували, що благо і щастя людини визначаються внутрішніми якостями: її чеснотами та мудрістю, а не зовнішніми обставинами. Жити «згідно з природою» для стоїка означає жити згідно з розумом і чеснотами. Вони вважали, що лише моральна поведінка є справжнім благом, тоді як зовнішні речі – багатство, статус, задоволення чи біль – належать до категорії байдужих (*adiaphora*), тобто таких, що не мають прямого стосунку до істинного благополуччя [1, с. 1863]. Таким чином, стоїчна евдемонія ґрунтується на культивуванні чес-

нот – розсудливості, мужності, справедливості та поміркованості – та на правильному відношенні до того, що не підлягає нашому контролю.

Позитивна психологія реабілітувала ідею моральних чеснот як фундаментального компонента людського процвітання. У фундаментальній праці «Character Strengths and Virtues» [12] було запропоновано класифікацію шести універсальних чеснот: мудрість, мужність, гуманність, справедливість, поміркованість та трансцендентність. Кожна з них розгортається через низку сильних сторін характеру, які, згідно з емпіричними даними авторів сприяють психологічному благополуччю, задоволеності життям і особистісному зростанню. Цей підхід концептуально близький до стоїчної етики, яка також трактувала щастя не як залежність від зовнішніх благ, а як внутрішню доброчесність, втілену у повсякденному житті. Стоїки визначали щастя як життя, що узгоджується з чеснотами розуму, стриманості, справедливості та мужності – чесноти, які мають прямі відповідники в моделі Петерсона та Селігмана. Таким чином, сучасна психологія чеснот у позитивній психології віддзеркалює античне уявлення про евдемонію як морально цілісне та осмислене життя.

Сучасна когнітивно-поведінкова терапія (КПТ) безпосередньо спирається на ідеї, що мають витоки в стоїцизмі. Ще у 1960-х роках Альберт Елліс, засновник раціонально-емоційної поведінкової терапії (REBT) – попередника КПТ, – зазначав, що більшість його принципів були натхненні стоїчною філософією. Зокрема, Елліс часто цитував Епіктета, який писав: «Людей засмучують не події, а їхні уявлення про ці події» [1, с. 1861]. Ця думка лягла в основу когнітивної реструктуризації, коли терапевт допомагає клієнтові виявити й змінити ірраціональні переконання, що спричиняють дистрес.

Аарон Бек, засновник когнітивної терапії, також підкреслював схожість між стоїцизмом і своїм методом. Він стверджував, що зміна глибинних переконань особистості призводить до зміни емоційних реакцій – і тим самим підтверджував висновки, зроблені ще в давнину [1, с. 1864].

Аналіз історичних джерел свідчить, що значна кількість психотерапевтичних технік мають витоки у стоїцизмі як формі філософської терапії. Наприклад:

- промедитація лих (попереднє уявлення можливих труднощів) схожа на методи десенсибілізації та профілактики тривоги в КПТ;
- стоїчна практика щоденного самозвіту, аналогічна веденню рефлексивних журналів, що широко використовується в психотерапії;
- когнітивне переформулювання (*reframing*) відтворює стоїчну практику розгляду ситуації з позиції розуму і чесноти, а не страху чи емоційної реактивності.

Таким чином, спостерігається ідейна тяглість між стоїчною філософією – з її наголосом на саморефлексії, раціональному аналізу переконань

і внутрішній стійкості – та сучасними підходами когнітивно-поведінкової терапії. Особливо виразно ця тяглість проявляється в раціонально-емоційній терапії Альберта Елліса, що безпосередньо апелює до стоїчних принципів, зокрема до дихотомії контролю, сформульованої Епіктетом.

Серед виявів життестійкісного модусу евдемонії особливу увагу заслуговують так звані терапії «третьої хвилі» когнітивно-поведінкової психотерапії. Йдеться передусім про терапію прийняття та відповідальності (ACT), а також діалектичну поведінкову терапію (DBT). Ці підходи розширюють фокус класичної КПТ, зміщуючи акцент із модифікації змісту думок на трансформацію ставлення до внутрішнього досвіду – через розвиток усвідомленості, прийняття, самоспівчуття та орієнтацію на цінності. Такі підходи добре узгоджуються з стоїчним уявленням про внутрішню свободу та витримку, де афекти, страждання та зовнішні обставини не є причиною неблагополуччя – усе залежить від нашої здатності розпізнати свої оціночні судження, прийняти неминуче й діяти відповідно до цінностей-чеснот. Зокрема, в ACT центральною є ідея психологічної гнучкості, яка проявляється у здатності приймати дискомфорт і при цьому залишатися вірним власним цінностям [3] – подібно до стоїчного ідеалу *prohairesis*, або внутрішньої свободи вибору.

У структурі ACT можна виділити кілька ключових процесів, які особливо тісно перегукуються з ідеями життестійкості в стоїцизмі та сучасній психології.

1. Прийняття (*acceptance*): замість уникнення або пригнічення негативного досвіду, ACT пропонує відкрите і готове ставлення до болю, тривоги, втрат і невизначеності. Це відповідає стоїчному принципу «приймати те, що не залежить від нас».

2. Когнітивне розділення (*cognitive defusion*): людину навчають бачити думки не як факти, а як плінні психічні події, з якими не обов'язково зливатися. Подібна ідея лежить у серці стоїчного когнітивного дистанціювання та емоційної само-рефлексії.

3. Контакт із теперішнім моментом (*present-moment attention*): увага до поточного досвіду без осуду або боротьби – це основа контемплативної саморегуляції, що водночас розвиває стійкість до афектів і внутрішню рівновагу.

Крім того, ACT – чи не єдиний сучасний підхід, який у своїй структурі органічно поєднує риси усіх трьох модусів евдемоністичного благополуччя, завдяки чому ACT можна розглядати як емпірично обґрунтовану інтегративну практичну модель евдемонії, де страждання стає не перешкодою, а умовою глибшого зв'язку з життям, сенсом і собою. Розгляд цього підходу у контексті евдемоністичного благополуччя потребує подальшого глибшого аналізу і дослідження.

Виділимо критерії, за якими ми визначаємо життестійкісний модус евдемонії.

1. Благополуччя визначається як здатність зберігати внутрішню рівновагу в умовах стресу, втрати чи болю – щастя полягає у сталості й цілісності особистості, попри зовнішні виклики.

2. Центральне місце займає прийняття неминучого та здатність витримувати афекти – важливо не уникати страждання, а навчитися бути з ним у контакті без деструктивної реактивності.

3. Розвиток емоційної витримки, гнучкості та моральної автономії – благополуччя постає як результат внутрішнього тренування свідомого реагування на труднощі.

4. Моральна орієнтація як внутрішня опора в умовах змінності світу – етичні переконання, чесноти та цінності забезпечують стабільність і гідність перед обличчям непевності.

Контемплативний (споглядальний) модус євдемоністичного благополуччя вимагає окремого і поглибленого аналізу, з огляду на складність його теоретичного й практичного осмислення. Це передусім стосується критичного переосмислення західної апропріації східних філософських традицій, редукціоністського трактування їхніх практик, а також ширшого соціокультурного контексту – включно з історією колоніального підпорядкування, культурним расизмом, проблемами перекладу багатозначних термінів та специфікою передачі знань у традиційних духовних школах. У межах цієї статті ми лише окреслюємо загальні засади цього виміру, визнаючи необхідність більш глибокого міждисциплінарного дослідження.

У загальному сенсі, контемплативний модус (від лат. *contemplatio* – «споглядання») можна окреслити як шлях досягнення внутрішнього спокою, ясності, саморозкриття та екзистенційної свободи через практики усвідомленості у широкому контексті (*mindfulness*), зосередженості (*samātha*) та рефлексивного спостереження (*vipassanā*). Цей модус передбачає поступовий розпад ідентифікації з потоком думок, емоцій, наративів про себе. Особистість більше не визначається реактивністю або соціальними ролями, а розпізнає «споглядаюче Я» як простір відкритої свідомості. Це «Я», яке не прагне контролювати досвід, а здатне бути з ним у повній присутності, у спокої й доброзичливості. У цьому підході щастя не зводиться до інтенсивності позитивних емоцій чи задоволення потреб, а постає як глибока зміна відношення до себе, досвіду і світу, що розгортається у тиші внутрішньої присутності. У буддистському підході, ця трансформація описується як внутрішня реалізація безумовної свободи від афективного впливу зовнішньої стимуляції, тобто як форма глибинної євдемонії, яка не залежить від умовного щастя.

У сучасній психології цей модус дедалі більше осмислюється через:

– використання усвідомленості (*mindfulness*) як інструменту емоційної регуляції та підвищення благополуччя в MBSR [6];

– поєднання КПТ із практиками *mindfulness* для профілактики рецидивів депресії в рамках MBCT [20];

– розвиток compassion-based практик (наприклад, Compassion-Focused Therapy та Mindful Self-Compassion), які поєднують самоспівчуття, емпатію та внутрішню рівновагу [11];

– концепцію психологічної гнучкості, в основі яких лежать процеси усвідомленості та вимір «Споглядаючого Я» в Acceptance and Commitment Therapy (ACT) [3].

Ці підходи демонструють зростаючу інтеграцію східних традицій у західну науку про благополуччя, не як екзотичних технік релаксації, а як повноцінних онтологічних і етичних рамок, що дозволяють переосмислити саму природу щастя, страждання і людської реалізації.

Усвідомленість (*mindfulness*) є базовою практикою та водночас світоглядною основою контемплативного модусу євдемоністичного благополуччя. Вона передбачає уважну, неосудливу присутність у теперішньому моменті, що дозволяє людині помічати свої думки, емоції та тілесні відчуття як явища, а не як тотожні їй структури. Така зміна ставлення до досвіду веде до глибшого самопізнання, прийняття й поступового звільнення від автоматичних реакцій, які часто лежать в основі страждання.

Один із провідних дослідників і популяризаторів *mindfulness*, Джон Кабат-Зінн, визначав усвідомленість як «увагу, скеровану навмисно, у поточний момент і без осуду» – і саме ця здатність до усвідомленої присутності розглядається як ресурс для трансформації свідомості та культивування внутрішнього спокою, співчуття та психологічної стійкості [6, с. 4-5]. Таким чином, *mindfulness* є не лише інструментом для зниження стресу, а й глибинним шляхом розвитку споглядального виміру особистості.

Споглядаюче Я (*Self-as-Context*) – одна з центральних концепцій Acceptance and Commitment Therapy (ACT), яка має глибокі паралелі з контемплативним модусом євдемоністичного благополуччя. На відміну від концептуалізацій «Я» як сукупності рис або наративу, *Self-as-Context* позначає внутрішній простір усвідомлення, в якому виникають усі переживання, думки й емоції, але з яким особистість не тотожна. Це «Я» не реагує, не осуджує, не бореться – воно спостерігає, приймає і вміщує будь-який досвід, залишаючись незмінним [4]. Така позиція резонує з буддистським поглядом та природу «Я» та пов'язаним з цим розумінням досвідом медитативної присутності, де особистість більше не обмежена реактивними шаблонами, а постає як простір прийняття й ясності. Практика *Self-as-Context* дозволяє людині не зливатися з болем, не ототожнюватися з травматичними наративами, а залишатися в контакті з глибинною свідомістю, що спостерігає і не потребує захисту. Саме така здатність створює передумови для внутрішнього миру, екзистенційної свободи й етичної дії – основних ознак контемплативної євдемонії.

Принцип трансценденції «Его» і культивування станів доброзичливості, співчуття, внутрішнього безумовного прийняття є ще одним з ключових аспектів контемплативного модусу евдемонії. У цьому контексті щастя не зводиться до гедонічного задоволення чи контролю над зовнішніми обставинами, а постає як результат виходу за межі звичного «Его» – обмеженої, реактивної ідентичності, сконструйованої на основі страху, захисту й порівняння з іншими. Одним із напрямів, що безпосередньо втілює цю ідею в сучасній психотерапії, є терапія, зорієнтована на розвиток співчуття (Compassion-Focused Therapy, CFT), запропонована Полом Гілбертом. У CFT благополуччя розглядається як баланс трьох емоційних систем – загрози, винагороди та заспокоєння – де саме система заспокоєння активується через досвід співчуття. Центральним є поняття «compassionate self» – внутрішнього «Я», яке не зливається з емоційною боротьбою, а має здатність з мудрістю, турботою та силою спостерігати за стражданням і діяти, щоби його полегшити. Саме це, за даними численних досліджень CFT [8], корелює з підвищенням психологічного благополуччя, зменшенням сорому, тривоги, депресії та зростанням стійкості до болю.

Означимо критерії, за якими ми визнаємо контемплативний (споглядальний) модус.

1. Благополуччя визначається як внутрішній стан ясності, спокою та екзистенційної свободи – щастя розуміється як відчуття злиття з глибинним виміром існування, незалежно від зовнішніх факторів.

2. Центальною є практика усвідомленості, спостереження, рефлексії та медитативного самопізнання – шлях до благополуччя лежить через поглиблене споглядання досвіду.

3. Відмова від отождолення з емоціями, думками та образами «Я» – контемплативна евдемонія включає досвід «Я як свідомості», що спостерігає, а не діє.

4. Принцип трансценденції «Его» і культивування станів доброзичливості, співчуття, внутрішнього безумовного прийняття – щастя досягається через розширення ідентичності й вихід за межі індивідуальних реакцій.

Розгляд трьох модусів евдемонії – діяльнісного, життєстійкісного та контемплативного – дозволяє не лише краще зрозуміти багатовимірність цієї категорії, а й показує її методологічну продуктивність для сучасної психології. У діяльнісному модусі евдемонія постає як динаміка ціннісної реалізації потенціалу; у життєстійкісному – як практика внутрішнього балансу та адаптивності; а в контемплативному – як шлях виходу за межі егоцентричної перспективи до стану глибинного усвідомлення.

Таким чином, концепт евдемоністичного благополуччя постає не лише як історико-філософська конструкція або етичний ідеал, але й як потенційно

продуктивна теоретична рамка для інтеграції когнітивного, поведінкового, етичного та екзистенційного вимірів у дослідженні питання психологічного благополуччя. Застосування цього підходу сприяє перегляду сучасного розуміння благополуччя – не як суто суб'єктивного емоційного стану, а як тривалого процесу особистісного становлення та онтологічного самовияву, що передбачає поєднання ціннісної самореалізації з готовністю приймати невизначеність та складність людського досвіду. У психотерапевтичному контексті це відкриває шлях до більш цілісного розуміння психічного здоров'я, де суб'єктивна задоволеність доповнюється сенсом, автентичністю, прийняттям і внутрішньою збалансованістю.

Майбутні дослідження можуть розвивати цю класифікацію далі – зокрема, вивчаючи, як різні модуси евдемонії проявляються в особистісних структурах, культурних контекстах, або як змінюються у відповідь на виклики сучасності. Інтеграція філософської глибини та емпіричної валідності – саме той напрям, який має потенціал збагатити як гуманітарні, так і прикладні дисципліни. Дослідження також можуть зосередитися на емпіричній верифікації даної типології, зокрема за допомогою якісних методів (інтерпретативна феноменологія, нарративний аналіз), а також кількісних інструментів (шкалювання, факторний аналіз, лонгітюдні). Особливо перспективною є міждисциплінарна взаємодія філософії, психотерапії, культурології та когнітивної науки для глибшого осмислення та конкретизації феномену евдемонії в умовах постмодерної множинності. Таким чином, запропонована трикомпонентна модель евдемоністичного благополуччя слугує не лише евристичним інструментом, але й основою для формування нової концептуальної рамки благополуччя – такої, що здатна об'єднати етичний зміст з психологічною валідністю, а феноменологічну глибину – з практичною застосовністю.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Cavanna A.E. et al. The Western origins of mindfulness therapy in ancient Rome. *Neurological Sciences*. 2023. Vol. 44, № 6. P. 1861–1869.
2. Deci E.L., Ryan R.M. The “What” and “Why” of Goal Pursuits: Human Needs and the Self-Determination of Behavior. *Psychological Inquiry*. 2000. Vol. 11, № 4. P. 227–268.
3. Hayes S.C., Strosahl K.D., Wilson K.G. *Acceptance and Commitment Therapy: An Experiential Approach to Behavior Change*. New York : Guilford Press, 1999. P. 22–23.
4. Hayes S.C., Strosahl K.D., Wilson K.G. *Acceptance and Commitment Therapy: The Process and Practice of Mindful Change*. 2nd ed. New York : Guilford Press, 2012. P. 62–63.
5. Javaid Z.K. et al. Eudaimonic Well-Being Among Young Adults: A Systematic Review of Influencing Factors and Outcomes. *Journal of Policy Research*. 2024. Vol. 10, № 2. P. 46–57.

6. Kabat-Zinn J. *Full Catastrophe Living: Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain and Illness*. New York : Delacorte, 1990. P. 4–19.
7. Kaczor C. Aristotle, Aquinas, and Seligman on Happiness. *Journal of Psychology and Christianity*. 2015. Vol. 34, № 3. P. 196–205.
8. Kirby J.N., Tellegen C.L., Steindl S.R. A Meta-Analysis of Compassion-Based Interventions: Current State of Knowledge and Future Directions. *Behavior Therapy*. 2017. Vol. 48, № 6. P. 778–792.
9. Kraut R. Aristotle's Ethics. *The Stanford Encyclopedia of Philosophy*. 2022. URL: <https://plato.stanford.edu/archives/fall2022/entries/aristotle-ethics/>
10. Moore C. What is Eudaimonia? Aristotle and Eudaimonic Wellbeing. *Positive Psychology*. 2019. URL: <https://positivepsychology.com/what-is-eudaimonia/>
11. Neff K.D., Germer C.K. A pilot study and randomized controlled trial of the Mindful Self-Compassion program. *Journal of Clinical Psychology*. 2013. Vol. 69, № 1. P. 28–44.
12. Peterson C., Seligman M.E.P. *Character Strengths and Virtues: A Handbook and Classification*. Oxford : Oxford University Press ; Washington, DC : American Psychological Association, 2004. P. 13–26.
13. Ryan R.M., Deci E.L. *Self-Determination Theory: Basic Psychological Needs in Motivation, Development, and Wellness*. New York : Guilford Press, 2017. P. 564.
14. 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.
15. Ryff C.D. Self Realization and Meaning Making in the Face of Adversity: A Eudaimonic Approach to Human Resilience. *Journal of Psychology in Africa*. 2014. Vol. 24, № 1. P. 1–12.
16. Ryff C.D., Keyes C.L.M. The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1995. Vol. 69, № 4. P. 719–727.
17. Ryff C.D., Singer B.H. Know Thyself and Become What You Are: A Eudaimonic Approach to Psychological Well-being. *Journal of Happiness Studies*. 2008. Vol. 9, № 1. P. 13–39.
18. Ryff C.D., Singer B.H. The contours of positive human health. *Psychological Inquiry*. 1998. Vol. 9, № 1. P. 1–28.
19. Selva J. What Is Self-Actualization? Meaning, Theory + Examples. *Positive Psychology*. 2017. URL: <https://positivepsychology.com/self-actualization/>
20. Teasdale J.D., Segal Z.V., Williams J.M.G. et al. Prevention of relapse/recurrence in major depression by mindfulness-based cognitive therapy. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*. 2000. Vol. 68, № 4. P. 615–623.
21. Waterman A.S. Two conceptions of happiness: Contrasts of personal expressiveness (eudaimonia) and hedonic enjoyment. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1993. Vol. 64, № 4. P. 678–691.

СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ФОРМУВАННЯ ОРГАНІЗАЦІЙНОЇ ПРИХИЛЬНОСТІ У СПІВРОБІТНИКІВ ПРАВООХОРОННИХ ОРГАНІВ

SOCIO-PSYCHOLOGICAL FACTORS FORMING ORGANIZATIONAL COMMITMENT AMONG LAW ENFORCEMENT OFFICERS

У статті досліджено соціально-психологічні чинники формування організаційної прихильності у співробітників правоохоронних органів. Проаналізовано теоретичні засади організаційної прихильності на основі тривимірної моделі Джона Мейєра і Наталі Аллен, що включає афективний, поведінковий та нормативний компоненти. З огляду на зазначену модель розглянуто компоненти формування прихильності до організації у працівників органів поліції та прокуратури. Встановлено, що для персоналу правоохоронних органів характерний найвищий рівень афективної (емоційної) прихильності, що базується на емоційній прив'язаності співробітників до організації, а також ідентифікації з її цілями та цінностями. За допомогою кореляційного аналізу було виявлено тісний взаємозв'язок між афективним, поведінковим та нормативним компонентами організаційної прихильності в обох правоохоронних органах, що підтверджує комплексну природу феномену організаційної прихильності у двох досліджуваних груп правоохоронців. Виявлено специфічні особливості організаційної культури правоохоронних структур, а саме: високий рівень складності, формалізації та централізації, а також колективістський дух та авторитарний стиль управління. Емпірично підтверджено зворотний зв'язок між афективною прихильністю та рівнем негативного впливу роботи для обох досліджуваних груп, а також встановлено високий рівень професійної самоефективності, середній рівень негативного впливу роботи та надзвичайно високий рівень інтолерантності (нетерпимості) до невизначеності як характерні риси, притаманні для обох досліджуваних органів правоохоронної сфери. У зв'язку з отриманими результатами обгрунтовано необхідність подальших досліджень організаційної прихильності у співробітників правоохоронної системи, насамперед щодо розробки диференційованих підходів до розвитку прихильності до організації з урахуванням специфіки діяльності різних правоохоронних органів.

Ключові слова: організаційна прихильність, правоохоронні органи, афективний компонент, поведінковий компонент, нормативний компонент, професійна самоефективність, толерантність до невизначеності.

The article examines socio-psychological factors that influence the formation of organizational commitment among law enforcement personnel. It analyzes the theoretical foundations of organizational commitment based on John Meyer and Natalie Allen's three-dimensional model, which includes affective, continuance, and normative components. In view of this model, the article examines the components that form organizational commitment among police officers and prosecution employees. The study establishes that law enforcement personnel demonstrate the highest level of affective (emotional) commitment, which is based on the employees' emotional attachment to the organization and identification with its goals and values. Correlation analysis revealed a strong relationship between affective, continuance, and normative components of organizational commitment in both law enforcement agencies, confirming the complex nature of organizational commitment in two groups of law enforcement employees. Specific features of the organizational culture in law enforcement structures were identified, namely: high levels of complexity, formalization, and centralization, along with a collectivist spirit and authoritarian management style. The research empirically confirmed an inverse relationship between affective commitment and the level of negative work impact for both groups under examination, and found a high level of professional self-efficacy, moderate level of negative work impact, and extremely high level of intolerance for uncertainty as characteristic traits of both law enforcement agencies. Based on these results, the article substantiates the necessity of further research on organizational commitment among law enforcement employees, particularly those required to develop differentiated approaches to fostering organizational commitment taking into account the specific activities of various law enforcement agencies.

Key words: organizational commitment, law enforcement agencies, affective component, continuance commitment, normative commitment, professional self-efficacy, tolerance of uncertainty.

УДК 159.937:94:246.3:159.91
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2025.72.1.28>

Трофімов А.Ю.

к.психол.н., доцент,
доцент кафедри психології розвитку
Київський національний університет
імені Тараса Шевченка

Кузьмичова І.В.

студентка Інституту післядипломної
освіти
Київський національний університет
імені Тараса Шевченка

Вступ. Поняття прихильності співробітників до організації становить науковий інтерес для дослідників вже досить тривалий час. Окремі аспекти організаційної прихильності вивчалися у низці різноманітних сфер професійної діяльності, зокрема, в галузі освіти, медицини, в банківській сфері, підприємницькій діяльності, в креативних професіях тощо. Численні дослідження ставили за мету науково підтвердити, що співробітники з вищим рівнем прихильності роблять більший внесок в діяльність організації, ніж менш прихильні

колеги. Організаційна прихильність є провідником загальної задоволеності роботою та плинності кадрів. Так, більш прихильні до організації співробітники мають вищий рівень задоволеності роботою й менш ймовірно підуть з неї. Формування високого рівня організаційної прихильності співробітників правоохоронних органів є критично важливим для забезпечення ефективності їхньої професійної діяльності, зниження плинності кадрів та підвищення якості виконання ними службових обов'язків.

Проблема прихильності до організації носить міждисциплінарний характер та знаходиться на перетині галузей психології, соціології, менеджменту, а також правознавства, якщо йдеться саме про правоохоронну систему. Дослідженням організаційної прихильності у різноманітних професійних сферах займалися такі вітчизняні вчені, як І.Ю. Антоненко, Л.М. Карамушка, О.В. Романова, А.Ю. Трофімов. Серед зарубіжних дослідників ця проблема знаходить своє відображення у таких науковців: Н. Аллен, Дж. Мейєр, Р. Моудей, Л. Портер, Р. Стірс та інші. Водночас, специфіка формування організаційної прихильності саме у працівників правоохоронних органів з урахуванням психологічних чинників залишається недостатньо вивченою, що обумовлює актуальність подальших досліджень у цій галузі.

Метою статті є дослідження соціально-психологічних чинників, які впливають на формування прихильності до організації у співробітників правоохоронної сфери.

Виклад основного матеріалу. Прихильність до організації, або організаційну прихильність визначають як стійке емоційне ставлення до організації, що характеризується прийняттям організаційних цілей та цінностей, бажанням докладати значних зусиль заради забезпечення ефективності професійної діяльності й розвитку цієї організації, вираженим прагненням якомога довше залишатися її членом. Однією з найпопулярніших на сьогодні моделей організаційної прихильності співробітників є тривимірна модель, розроблена у 80-х роках ХХ століття Джоном Мейєром і Наталі Аллен, що складається з трьох компонентів: афективного, поведінкового (в першоджерелі застосовується термін «продовжена прихильність») [9, с. 3] та нормативного. Багато вітчизняних науковців вивчають питання прихильності до організації в різних сферах, виходячи саме з цієї моделі.

Під афективним компонентом прихильності персоналу до організації мається на увазі емоційна прив'язаність, ідентифікація та залученість працівників. Під компонентом продовження розуміють прихильність, що ґрунтується на розумінні витрат, які співробітники пов'язують із зміною місця роботи. Нормативний компонент передбачає відчуття обов'язку співробітників залишатися надалі працювати в тій самій організації [9, с. 3].

Афективний компонент організаційної прихильності у персоналу характеризує емоційну прихильність співробітників до організації, засновану на співпадінні особистих та організаційних цілей і цінностей. Чим більше співпадіння, тим вищою буде прихильність. Афективну прихильність вважають надійнішим та ефективнішим зв'язком між організацією та співробітником. На думку дослідників, люди, які бажають, а не повинні, працюють продуктивніше, виявляють ініціативу, менше втомлюються та скоріше відновлюються [7, с. 181].

За результатами низки зарубіжних досліджень, які проводилися ще у 80-90-х роках, афективна

прихильність знаходиться у позитивному взаємозв'язку із задоволеністю роботою, сприйняттям клімату в організації, спілкуванням, надійністю, залученістю, а також іншими показниками прихильності. Крім того, зазначається про негативний зв'язок з плинністю кадрів, наміром піти з роботи, стресом, конфліктом та невизначеністю ролей [12, с. 510].

Поведінковий компонент прихильності виявляється через поведінку співробітників у зв'язку з тим, що вони вимушені продовжувати працювати в організації. Цей компонент організаційної прихильності, на думку науковців, має позитивний взаємозв'язок із задоволеністю роботою та негативний – зі стресом, наміром піти з організації та плинністю кадрів [12, с. 510]. Загалом, поведінкова прихильність до організації передбачає раціональне пояснення співробітником його/її небажання йти з організації з огляду на витрати, які можуть бути пов'язані з пошуком іншої роботи. Разом з тим, слід зазначити, йдеться не завжди про матеріальні витрати. Співробітники сприймають як перевагу продовження роботи в організації усталену систему міжособистісних відносин і розподілу ролей. Бажання залишатися в організації саме за таких умов не робить такого співробітника надійним і він/вона може в будь-який момент піти.

Останній компонент тривимірної моделі – нормативний, або як його ще називають «прихильність до організації з почуття обов'язку» [1, с. 58] – передбачає задоволеність своєю роботою, прив'язаність до організації, що формується у співробітника через сильні моральні та етичні зобов'язання перед організацією. Нормативна прихильність є найновішою формою організаційної прихильності, вона була розроблена власне Н. Аллен та Дж.Мейєром у 1990 році, на відміну від попередніх двох компонентів, які досліджувалися і перед ними. Працівники за цим компонентом прихильності лояльні до організації, тому що вони вірять, що це правильно. У зв'язку із зазначеним, високий рівень прихильності співробітника до організації з почуття обов'язку вказує на те, що такий співробітник залишається працювати у відповідній організації, керуючись нормами моралі. Якщо порівняти нормативний компонент з двома іншими, передбаченими тривимірною моделлю, то він становить надійнішу форму прихильності, ніж поведінковий компонент, але не таку надійну, як афективний компонент.

Що стосується чинників, які впливають на формування прихильності у співробітників, то дослідники загалом виділяють чинники мікрорівня, чинники мезорівня та чинники макрорівня [3, с. 68]. Чинники мікрорівня – це ті, які стосуються безпосередньо працівників конкретної сфери. До чинників мезорівня відносять організаційно-функціональні характеристики організацій, такі як напрямок діяльності організації, кількість співробітників, тривалість здійснення організацією діяльності. До чинників макрорівня відносять соціально-полі-

тичні та економічні особливості розвитку в Україні та світі в конкретний історичний момент. З іншого боку, чинники, які впливають на формування організаційної прихильності персоналу, можна поділити на соціально-психологічні (зовнішні) та особистісні (внутрішні).

Науковці виокремлюють такі соціально-психологічні чинники формування організаційної прихильності персоналу: соціокультурні; ситуація на регіональному ринку праці; стабільність організації; корпоративна культура; перспективи кар'єри [6, с. 93]. До особистісних чинників прихильності персоналу до організації належать, зокрема: система особистих переконань щодо роботи; мотивація роботи; наявність в особистості планів кар'єрного зростання та розуміння професійних перспектив; толерантність до невизначеності; сформований індивідуальний стиль діяльності співробітників [6, с. 94].

Коли мова йде про організаційну прихильність персоналу правоохоронної сфери, то слід відзначити, що відсутність або недостатній рівень прихильності правоохоронця до свого органу може мати серйозний негативний вплив як на окремого співробітника та правоохоронний орган, в якому він/вона працює, так і на громадську безпеку загалом, яка виступає основною задачею правоохоронної діяльності. Разом з тим, на сьогодні цьому феномену присвячена дуже обмежена кількість зарубіжних досліджень, а відповідні вітчизняні дослідження фактично відсутні. У свою чергу, це можна пояснити, зокрема, тим, що робоче середовище правоохоронців значною мірою відрізняється від звичайного офісного середовища і пов'язане з обмеженим доступом до нього, що, відповідно, викликає певні труднощі із залученням правоохоронців в службовому статусі до проведення різноманітних соціально-психологічних досліджень. У зв'язку з цим, на разі існує потреба в подальшому вивченні питання прихильності, яке б зосереджувалося саме на правоохоронній діяльності з огляду на те, що така діяльність, як зауважується дослідниками, передбачає значний обсяг роботи та вважається однією з найбільш стресових та небезпечних [11, с. 42]. Окрім того, проведені на цей час дослідженнями встановлено, що ризик професійного вигорання у правоохоронців є значно вищим у порівнянні з іншими професійними сферами [11, с. 42].

При вивченні питання прихильності персоналу правоохоронної сфери важливо розуміти специфіку цього робочого середовища, а також характеристики організаційної культури органів правопорядку. Правоохоронна діяльність – це складна спеціалізована інтелектуально-фізична діяльність, яка спрямована на: дотримання законності та правопорядку; захист прав і свобод громадян та інтересів соціальних груп, суспільства і держави; попередження, припинення та розслідування правопорушень. Що стосується специфічної організаційної культури, то правоохоронні органи, як

пише один з небагатьох вітчизняних дослідників психологічних особливостей організаційної культури саме правоохоронців, мають характерний лише для них локальний культурний простір з особливим колоритом і відповідною персоніфікацією [2, с. 230]. Він спричиняє помітний вплив на зміст і форму морально-психологічних критеріїв ідентифікації ставлення особистості до професійних реалій і до самої себе як частини організаційної системи. Організаційну культуру правоохоронних органів розуміють через зосередження цінностей, стійких норм, поглядів, принципів життя та діяльності, ідей, які виникли в правоохоронних органах та в той чи інший спосіб продукують зразки поведінки його співробітників. Через організаційну культуру співробітники правоохоронних органів ідентифікують себе як професійну спільноту, що на якісному рівні відрізняє її від інших операторів ринку силових структур [2, с. 230].

Головним фактором, який визначає характер та особливості організаційної культури, є тип соціальної структури організації, що може бути охарактеризована за трьома основними параметрами – складністю, ступенем формалізації та централізацією. За першим параметром правоохоронні органи характеризуються високим ступенем складності, зі значним рівнем диференціації. У правоохоронних органах існує дуже жорстко формалізована та централізована структура, для якої характерні обов'язкові для виконання система формальних норм; ієрархічна система ролей та статусів; бюрократичний апарат для здійснення управління та контролю за організацією; перевага вертикальних комунікацій над горизонтальними [2, с. 232]. Отже, для структури правоохоронного органу притаманний високий рівень складності, формалізації та централізації. Крім того, вищезазначені організаційні особливості правоохоронних органів детермінують формування такої організаційної культури, для якої характерні колективістський дух та авторитарний стиль управління. Колективістська культура спрямована загалом на групову діяльність, а її цінності та норми пов'язані з ідентифікацією індивідів з організацією або своєю групою в організації. Авторитарна культура передбачає наявність норм прямого регулювання та жорсткого контролю.

Наявні на сьогодні зарубіжні дослідження організаційної прихильності у правоохоронній сфері стосуються, насамперед, органів поліції. Так, на думку американських дослідників, органи поліції визнають важливість організаційної прихильності у сфері правопорядку, в першу чергу, тому, що низькі рівні організаційної прихильності пов'язані з гіршими результатами роботи та нижчою продуктивністю праці, нижчими етичними стандартами, а також високою плинністю кадрів. Співробітники поліції, для яких притаманний високий рівень організаційної прихильності, як правило, рідше пов'язані з плинністю кадрів, мають нижчий рівень цинізму, менші шанси на професійне виго-

рання, менше прогулів на роботі, а також більшу підтримку при здійсненні правопорядку [11, с. 37].

Той обсяг зарубіжних досліджень щодо правоохоронної діяльності поліції, який існує станом на сьогодні, зосереджений на соціалізації індивідів на службі і стосується таких змінних, як термін перебування на посаді та вік співробітників. Тобто, мова йде про особистісні фактори формування організаційної прихильності. Перші відомості про характер організаційної прихильності новобранців поліції можна знайти у праці Ван Манеена [15, с. 20]. Його дослідження стосувалося групи стажерів поліції після їхнього вступу на посаду, надалі він продовжував вивчати їхню прихильність на певних етапах поліцейської кар'єри. За результатами дослідження було встановлено, що рівень прихильності поліцейських зменшувався з часом та досвідом. Науковець пов'язав це з унікальними та потужними культурними цінностями, які формують поведінку та дії поліції.

Дослідженням інших науковців у цій галузі К. Бек і К. Вілсон так само було встановлено зворотну кореляцію між організаційною прихильністю і тривалістю перебування на посаді. Однак дослідження останніх підкреслило важливість процесів соціалізації, які функціонують у поліцейській культурі, коли новобранці часто призначалися на посади, де були старші, досвідченіші та більш «ціннічні» офіцери, погляди яких мали тривалий «руйнівний» вплив на новобранців. У подальшому К. Бек і К. Вілсон аналізували розвиток тенденції афективної прихильності і також встановили, що рівень прихильності зменшується залежно від терміну перебування на посаді [10, с. 114].

Вивчаючи чинники формування організаційної прихильності співробітників поліції, британські дослідники Б. Меткалф та Г. Дік розподілили їх на дві групи факторів: демографічні та управлінські [13, с. 403]. До першої групи належать тривалість перебування на посаді та вік, про які йшлося вище. До управлінських чинників належать: рівень організаційної підтримки, яку відчуває співробітник; участь співробітників у процесі прийняття рішень; обсяг зворотного зв'язку, який отримує співробітник щодо його/її ролі у роботі та продуктивності

[13, с. 404]. Ці показники також висвітлювалися, зокрема, у вищезазначених дослідженнях К. Бека та К. Вілсона. Під час досліджень старші управлінці зазнавали критики у зв'язку з неспроможністю підтримувати офіцерів нижчих рівнів, а також через обмеження участі співробітників у процесі прийняття рішень. Крім того, за результатами проведеного ними аналізу було встановлено неналежний рівень зворотного зв'язку, оскільки, якщо він і мав місце, то висловлювався здебільшого у словесній формі та часто носив негативний характер. У подальшому, науковці прийшли до висновку, що органи поліції можуть мати унікальну організацію та управлінські характеристики, які вказують на нестачу «підтримки, справедливості та цінності», оскільки вони ґрунтуються на «переліку несприятливого досвіду» [10, с. 132].

Про важливість управління у формуванні прихильності до організації свідчать також інші дослідження, згідно з якими співробітники, які вважають своїх керівників компетентними, яким подобається стиль управління в їхній організації, а також які довіряють своїм керівникам, частіше так, ніж ні, поділяють цінності цієї організації та відчувають гордість бути її членами [13, с. 404].

З метою проведення емпіричного дослідження соціально-психологічних чинників формування організаційної прихильності у співробітників правоохоронних органів було сформовано вибірку, поділену на 2 групи: 30 працівників поліції (Група 1) та 30 представників прокуратури (Група 2). Загальна чисельність вибірки складає 60 осіб. Аналіз результатів дослідження здійснювався за допомогою статистичних методів, а саме методу описової статистики та методу кореляційного аналізу. Крім того, було застосовано метод порівняння за кожним рівнем аналізу.

У ході експериментального дослідження було визначено такі показники: організаційна прихильність (афективна, поведінкова, нормативна), рівень професійної самооефективності, рівень негативного впливу роботи, а також ступінь (ін) толерантності до невизначеності.

Для Групи 1 були отримані такі дані описової статистики:

Таблиця 1

Описова статистика (Група 1)

Показники	Середнє значення	Середнє відхилення
<i>Шкала організаційної прихильності</i>		
Афективна прихильність	3,9	0,78
Поведінкова прихильність	2,9	0,92
Нормативна прихильність	2,8	0,88
<i>Шкала професійної самооефективності</i>		
Рівень професійної самооефективності	30	3,33
<i>Шкала негативного впливу роботи</i>		
Рівень негативного впливу роботи	22	6,83
<i>Шкала толерантності до невизначеності</i>		
Ступінь (ін) толерантності до невизначеності	66	3,6

Згідно з наведеними даними дослідження, показники організаційної прихильності у співробітників Групи 1 мають значення, нижче нормативних, а саме показник афективної прихильності становить – 3,9, поведінкової прихильності – 2,9, нормативної лояльності – 2,8. Найвище значення має афективний компонент прихильності до організації, тоді як найнижчий у нормативного компоненту. У свою чергу, це свідчить про те, що співробітники поліції підтримують своє бажання працювати в організації здебільшого на рівні емоційної прив'язаності до неї та самоідентифікації з організацією, її цілями та цінностями. Найменш вагомою причиною залишатися працювати в організації виступає відчуття морального обов'язку. Невисокий показник поведінкової прихильності у поліцейських можна пояснити, зокрема, досить невисоким рівнем оплати праці.

Зважаючи на те, що самооефективність виступає однією із характеристик психологічного капіталу співробітників, який, відноситься до специфічних психологічних складових організаційної прихильності, у дослідженні, серед іншого, вивчався показник професійної самооефективності. За рівнем професійної самооефективності середнє значення для працівників поліції складає 30, що свідчить про досить високий рівень віри працівників у власну професійну компетентність. Так, співробітники поліції здебільшого з впевненістю покладаються на власні здібності та професійний досвід, вирішуючи проблеми, пов'язані з роботою.

Показник рівня негативного впливу роботи для співробітників поліції склав 22, що відповідає середньому рівню (в межах 18–26). Відхилення дорівнює 6,83, що може свідчити про наявну варіативність в оцінках негативного впливу роботи серед працівників. Водночас, як можна помітити з результатів аналізу відповідей респондентів, високий рівень негативного впливу спостерігається саме у тих співробітників, для яких характерні невисокі показники за компонентами організаційної прихильності.

Толерантність до невизначеності, яка дозволяє зберігати оптимізм та життєстійкість навіть в умовах нестабільності, належить до особистісних чин-

ників формування у персоналу прихильності до організації. Разом з тим, така толерантність (інтолерантність) може бути пов'язана з умовами, що склалися в певній корпоративній культурі, а також зі стабільністю організації, що належить до соціально-психологічних факторів формування прихильності до організації у співробітників. Як відомо, для організаційної культури правоохоронного органу притаманний високий рівень складності, формалізації і централізації, а також колективістський дух та авторитарний стиль управління, з чого випливає, що для правоохоронців, звичними будуть умови визначеності та передбачуваності. Вищезазначене може пояснювати отриманий високий показник ступеня інтолерантності (нетерпимості) до невизначеності серед працівників поліції, що складає 66 (середні показники становлять 44-48). Усі без винятку респонденти з Групи 1 виявили високий рівень нетерпимості до невизначеності, варіювалася лише вираженість цього показника.

Дані описової статистики для Групи 2 мають такий вигляд (табл. 2).

Аналіз дослідження показує, що для співробітників прокуратури характерним є наближений до нормативного значення показник афективної прихильності, що склав 4,0 (відхилення 0,89) та нижчі за нормативне значення показники поведінкової і нормативної прихильності, які дорівнюють 2,9 (відхилення 0,97) та 3,1 (відхилення 0,98), відповідно. Показник афективного компоненту прихильності до організації у співробітників Групи 2 виявився дещо вищим, ніж відповідний показник у працівників Групи 1 (4,0 і 3,9 для порівняння); і для Групи 1, і для Групи 2 він є найвищим з трьох компонентів організаційної прихильності. Таким чином, у випадку із співробітниками прокуратури, так само як і працівниками поліції, прихильність персоналу характеризується, насамперед, емоційною прив'язаністю співробітників, заснованою на співпадінні особистих та організаційних цілей і цінностей. Показники поведінкової прихильності для Групи 1 і Групи 2 повністю співпадають (на рівні 2,9) і вважаються низькими. Можливою причиною цього, як уже зазначалося, може виступати низький рівень оплати праці в правоохоронних

Таблиця 2

Описова статистика (Група 2)

Показники	Середнє значення	Середнє відхилення
<i>Шкала організаційної прихильності</i>		
Афективна прихильність	4,0	0,89
Поведінкова прихильність	2,9	0,97
Нормативна прихильність	3,1	0,98
<i>Шкала професійної самооефективності</i>		
Рівень професійної самооефективності	31,5	3,07
<i>Шкала негативного впливу роботи</i>		
Рівень негативного впливу роботи	23	6,3
<i>Шкала толерантності до невизначеності</i>		
Ступінь (ін)толерантності до невизначеності	63	4,97

органах. У порівнянні з працівниками поліції, для співробітників прокуратури притаманний дещо вищий показник нормативного компоненту прихильності (3,1 і 2,8 для порівняння), він для Групи 2 є вищим, ніж показник поведінкового компоненту прихильності, на відміну від Групи 1. Це свідчить про те, що співробітники прокуратури залишаються в організації через почуття морального обов'язку більшою мірою, ніж їх колеги з поліції. У зв'язку з цим, слід звернути увагу на те, що при вступі на службу до представників прокуратури висуваються значно вищі вимоги, зокрема, щодо освітнього рівня та професійного стажу, що може пояснювати вищий рівень усвідомлення морального обов'язку перед організацією.

Показники рівня професійної самоефективності та негативного впливу роботи, що є важливими для психоемоційного клімату в колективі організації, виявлені у співробітників прокуратури, є наближеними до показників, що спостерігалися у співробітників поліції. У Групі 2 вони складають 31,5 і 22, відповідно (30 і 22 для порівняння з Групою 1) і так само можуть свідчити про досить високий рівень впевненості співробітників у власній професійній компетенції та помірний рівень стресових чинників, пов'язаних із роботою.

Окремо слід зазначити щодо виявленого у Групі 2 ступеня толерантності, а точніше інтолерантності до невизначеності. Аналіз цього показника для Групи 2 демонструє, що ступінь нетерпимості до невизначеності тут, так само як у Групі 1, є дуже високим, хоча для співробітників прокуратури він є все ж дещо нижчим (63 для порівняння з 66 у поліції). У свою чергу, це може свідчити про менший рівень напруженості або більший рівень гнучкості у пов'язаних з невизначеністю ситуаціях, притаманний для співробітників прокуратури у порівнянні з їхніми колегами з поліції.

З метою визначення основних чинників, що впливають на показники організаційної прихильності, було проведено кореляційний аналіз та визначено щільність зв'язків між показниками компонентів організаційної прихильності, рівнем професійної самоефективності, рівнем негативного впливу роботи та ступенем (ін)толерантності до невизначеності.

Для Групи 1 було встановлено позитивний кореляційний взаємозв'язок між значеннями показників афективної, поведінкової та нормативної організаційної прихильності на рівні $r=0,547$ ($p=0,0018$), $r=0,536$ ($p=0,0023$), $r=0,830$ ($p<0,00001$). З показником афективної прихильності у Групі 1 визначено позитивний зв'язок з рівнем професійної самоефективності на рівні $r=0,446$ ($p=0,0135$) та негативний зв'язок з показником рівня негативного впливу роботи на рівні $r=-0,596$ ($p=0,0005$), що може свідчити про те, що у співробітників поліції зі зростанням рівня професійної самоефективності буде зростати показник афективної прихильності до організації, а також що цей показник буде зменшуватися за умови зростання рівня негативного

впливу роботи. Стосовно кореляцій інших показників, то вони є слабкими або статистично не значущими.

Для Групи 2 було встановлено позитивний кореляційний взаємозв'язок між значеннями показників афективної, поведінкової та нормативної організаційної прихильності на рівні $r=0,562$ ($p=0,0012$), $r=0,713$ ($p<0,0001$), $r=0,776$ ($p<0,0001$). Крім того, у Групі 2 встановлено негативний зв'язок показника афективної прихильності з показником рівня негативного впливу роботи на рівні $r=-0,487$ ($p=0,0063$), що може свідчити про те, що у співробітників прокуратури показник афективної прихильності буде зменшуватися за умови зростання рівня негативного впливу роботи. Інші кореляційні зв'язки тут є слабкими або статистично не значущими.

Порівняльний аналіз показників Групи 1 і Групи 2 показує наявність зв'язку між афективним, поведінковим і нормативним компонентами організаційної прихильності у співробітників обох правоохоронних органів. Так само для обох груп був встановлений зворотний зв'язок між афективною (емоційною) прихильністю та рівнем негативного впливу роботи. Водночас, на відміну від співробітників прокуратури, для працівників поліції характерною ознакою є наявність позитивного зв'язку між афективною прихильністю та рівнем професійної самоефективності.

Висновки. За результатами дослідження встановлено, що головним чинником, що утримує правоохоронців в організації, є емоційна прив'язаність та ідентифікація з її цілями та цінностями. Також для працівників правоохоронної сфери характерним є високий рівень професійної самоефективності та середні значення негативного впливу роботи. Важливим фактором, притаманним персоналу правоохоронної системи, є дуже високий рівень нетерпимості до невизначеності, що є відображенням специфічної організаційної культури. Кореляційний аналіз, за допомогою якого було виявлено тісний взаємозв'язок між трьома компонентами організаційної прихильності в обох групах правоохоронних органів, підтверджує комплексну природу феномену організаційної прихильності у правоохоронців.

Перспективи подальших досліджень. Одержані результати емпіричного аналізу вказують на необхідність подальших досліджень організаційної прихильності у працівників правоохоронної сфери, зокрема, це стосується розробки диференційованих підходів до розвитку прихильності у співробітників різних правоохоронних органів з урахуванням специфіки їхньої діяльності та організаційної культури.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Антоненко І.Ю. Проблема психологічної прихильності до організації в колективі закладу освіти. *Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах*. Вип. 56-57, 2017. С. 56–65.

2. Баранюк Н.І. Психологічні особливості організаційної культури в правоохоронних органах. *Актуальні проблеми психології: збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України*. Том. І. Організаційна психологія. Економічна психологія. Соціальна психологія. Вип. 38, 2013. С. 229–233.
3. Карамушка Л., Тиченко М. Особливості ціннісно-мотиваційного компоненту психологічної готовності до здійснення професійної кар'єри працівників сфери креативних індустрій. *Організаційна психологія. Економічна психологія*. № 4 (30), 2023. С. 66–83.
4. Медведєв В.С., Кудерміна О.І., Горбенко Д.А. Психологічна служба правоохоронних органів України: Навч. посіб. Київ : Нац. акад. внутр. справ, 2022. 188 с.
5. Романова О.В. Аналіз рівня розвитку та взаємозв'язку організаційної лояльності та професійної прихильності у персоналу медичних закладів. *Організаційна психологія. Економічна психологія*. № 4(18), 2019. С. 78–84.
6. Трофімов А.Ю. Теоретична модель психологічних чинників організаційної лояльності персоналу. *Організаційна психологія. Економічна психологія*. № 1(19), 2020. С. 90–97.
7. Трофімов А.Ю., Васильчук Т.О. Соціально-психологічні чинники, які формують прихильність співробітників. *Габітус*. Вип. 35, 2022. С. 180–184.
8. Трофімов А., Стримецька А. Взаємозв'язок організаційної лояльності із задоволеністю працею та захопленістю роботою персоналу організацій. *Організаційна психологія. Економічна психологія*. № 2-3 (20), 2020. С. 101–110.
9. Allen N. J., Meyer J. P. The measurement and antecedents of affective, continuance and normative commitment to the organization. *Journal of Occupational Psychology*. 1990. 63 (1), pp. 1–18.
10. Beck K., Wilson C. Development of Affective Organizational Commitment: A Cross-Sequential Examination of Change with Tenure. *Journal of Vocational Behavior*. 2000. 56. pp. 114–136.
11. Johnson M.R. Motivation and Organizational Commitment Differences Between Generational Cohorts of United States Police Officers. Dissertation. Walden University. 2020. 105 pp.
12. McElroy J. C, Morrow P. C, Wardlow T. R. A career stage analysis of police officer work commitment. *Journal of Criminal Justice*. 1999. Vol. 27. Iss. 6. pp. 507–516.
13. Metcalfe B., Dick G. Exploring Organisational Commitment in the Police: Implications for Human Resource Strategy. *An International Journal of Police Strategies and Management*. 2001. V. 24 (3), pp. 399–419.
14. Mowday R.T, Porter L.M, Steers R.W. The measurement of organizational commitment. *Journal of Vocational Behavior*. 1979. V. 14, pp. 224–247.
15. Van Maneen. Police socialisation: a longitudinal examination of job attitudes in an urban police department", *Administrative Science Quarterly*, 1975. Vol. 20, pp. 20–228.

ПСИХОЛОГІЧНІ ПРИЧИНИ ВИНИКНЕННЯ КОНФЛІКТІВ У ВЗАЄМИНАХ БАТЬКІВ ТА ДІТЕЙ-ПІДЛІТКІВ В УМОВАХ ВІЙНИ

PSYCHOLOGICAL CAUSES OF CONFLICTS IN THE RELATIONSHIP BETWEEN PARENTS AND ADOLESCENT CHILDREN IN THE CONDITIONS OF WAR

У статті виділено психологічні причини виникнення конфліктів у взаєминах батьків та дітей-підлітків в умовах війни. Вказано на важливість дослідження змін у батьківських стратегіях виховання в умовах тривалого стресу та адаптації до нових реалій. Зазначено, що саме сім'я є найпершим і найближчим середовищем, яке здійснює істотний вплив на формування особистості дитини. Подано визначення дитячо-батьківських взаємин як системи різноманітних почуттів батьків до дитини, поведінкових стереотипів, які реалізуються у спілкуванні з нею, особливостей сприйняття і розуміння характеру та особистості, її вчинків. Наведено характеристики виховного потенціалу сім'ї, серед яких догляд, безпека, емоційне тепло, стимулювання, надання життєвих орієнтирів тощо. Звернуто увагу на зміні змісту дитячо-батьківських взаємин, коли дитина переходить до підліткового віку, що обумовлено психологічними, емоційними та соціальними чинниками. Відзначено, що взаємини між батьками та підлітками часто супроводжуються конфліктами. Виділено психологічні причини виникнення конфліктів у взаєминах батьків та їх дітей-підлітків, зокрема: криза ідентичності у підлітків, потреба в автономії та самостійності, недостатня підтримка з боку батьків, відмінність життєвих цінностей та поглядів, емоційна нестабільність та гормональні зміни, соціальний вплив та референтні групи, нереалізовані амбіції батьків, почуття власної неповноцінності у батьків. Особливий акцент серед причин виникнення конфліктів між батьками та підлітками зроблено на емоційному виснаженні та стресі під час війни. Також наведено типи конфліктів у дитячо-батьківських взаєминах між підлітками і батьками: конфлікт нестійкості батьківського ставлення до підлітків, конфлікт гіперопіки, конфлікт через прояви неповаги батьків до прав підлітків на самостійність, конфлікт батьківського авторитету. Вказано на багатогранності досліджуваного явища, яке має психологічні передумови. Також виділено перспективи подальших розвідок у сфері дослідження взаємин між батьками та підлітками, у тому числі розробка ефективних стратегій профілактики та управління конфліктами, дослідження ролі сучасних технологій та соціальних мереж у загостренні чи, навпаки, послабленні конфліктів у сім'ях та подальше дослідження впливу війни та соціальної нестабільності на дитячо-батьківські взаємини.

Ключові слова: конфлікт, батьки, підлітки, підлітковий вік, дитячо-батьківські взаємини, війна.

The article highlights the psychological causes of conflicts in the relationship between parents and adolescent children in wartime. The importance of studying changes in parenting strategies in the context of prolonged stress and adaptation to new realities is emphasised. It is noted that the family is the first and closest environment that has a significant impact on the formation of a child's personality. The author defines child-parent relationships as a system of various feelings of parents towards their child, behavioural stereotypes that are implemented in communication with the child, peculiarities of perception and understanding of the child's character and personality, and his/her actions. The characteristics of the family's educational potential, including care, safety, emotional warmth, stimulation, provision of life guidelines, etc. are presented. Attention is drawn to the change in the content of child-parent relationships when a child enters adolescence, which is due to psychological, emotional and social factors. It is noted that the relationship between parents and adolescents is often accompanied by conflicts. The psychological causes of conflicts in the relationship between parents and their adolescent children are highlighted, in particular: identity crisis in adolescents, the need for autonomy and independence, insufficient support from parents, differences in life values and views, emotional instability and hormonal changes, social influence and reference groups, unrealised ambitions of parents, and parents' feelings of inferiority. Among the causes of conflicts between parents and adolescents, the author emphasises emotional exhaustion and stress during the war. The author also presents the types of conflicts in child-parental relationships between adolescents and parents: conflict of instability of parental attitudes towards adolescents, conflict of overprotection, conflict due to disrespect of parents for the rights of adolescents to independence, conflict of parental authority. The author emphasises the multifaceted nature of the phenomenon under study, which has psychological prerequisites. The author also highlights the prospects for further research in the field of parent-child relationships, including the development of effective strategies for conflict prevention and management, the study of the role of modern technologies and social networks in exacerbating or mitigating conflicts in families, and further research on the impact of war and social instability on child-parent relationships.

Key words: conflict, parents, adolescents, adolescence, child-parent relationships, war.

УДК 159.922.7

DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2025.72.1.29>

Туз Л.Г.

к.психол.н., доцент
Черкаський національний університет
імені Богдана Хмельницького

Кузьменко Т.М.

студентка
Черкаський національний університет
імені Богдана Хмельницького

Постановка проблеми та її актуальність. Взаємини між батьками та дітьми-підлітками є однією з найважливіших сфер сімейного життя, оскільки цей період характеризується значними психоло-

гічними змінами у розвитку дитини. Підлітковий вік супроводжується пошуком ідентичності, прагненням до самостійності та емоційною нестабільністю, що може спричинити конфлікти з батьками.

Водночас батьки нерідко стикаються з труднощами адаптації до нової ролі дитини, намагаючись зберегти контроль над її поведінкою. Вивчення психологічних причин таких конфліктів є важливим для розуміння їхньої природи та пошуку ефективних шляхів гармонізації сімейних стосунків.

Сучасні соціокультурні зміни, такі як швидкий розвиток цифрових технологій, вплив соціальних мереж, економічна нестабільність та військові події, створюють додаткові виклики для сімейної взаємодії. Підлітки, що прагнуть незалежності, часто отримують суперечливі сигнали від батьківського виховання та зовнішнього середовища, що може загострювати непорозуміння. Крім того, тривала нестабільність, пов'язана з війною, вимушеним переселенням, втратою близьких чи відчуттям небезпеки, впливає на емоційний стан обох сторін, посилюючи напругу у взаєминах.

Дослідження психологічних причин конфліктів між батьками та підлітками є актуальним і з практичної точки зору, оскільки сприяє розробці рекомендацій для покращення сімейної комунікації, попередження деструктивних конфліктів та створення підтримувального середовища для підлітка. Вивчення цього питання допоможе не лише розширити теоретичні знання у сфері сімейної психології, але й знайти ефективні способи підвищення якості взаємодії між поколіннями.

Аналіз останніх досліджень і публікацій.

Дитячо-батьківські стосунки є однією з найбільш складних проблем у взаєминах між людьми і у зв'язку з цим, однією із найдосліджених у психологічній науковій думці. Так, психологічні особливості взаємин дітей-підлітків з батьками, прагнення дітей до емансипації, їх висока емоційність, конфліктність на інші психологічні особливості висвітлюють у своїх працях І. Булах, Л. Гончар, Т. Дуткевич, М. Заброцький, Н. Макаренко, О. Сергєєнкова, Р. Павелків, І. Пустовалов, М. Савчин, Н. Токарева, А. Шамне, А. Шмегановська, Г. Шульга та багато інших науковців.

Водночас, недостатньо дослідженими залишаються дитячо-батьківські стосунки в умовах війни, соціальної нестабільності та глобальних криз. Сучасні виклики, зумовлені військовими діями, вимушеним переселенням, втратою близьких, економічною нестабільністю та невизначеністю майбутнього, суттєво впливають на емоційний стан як підлітків, так і їхніх батьків.

Особливо актуальним є вивчення змін у батьківських стратегіях виховання в умовах тривалого стресу та адаптації до нових реалій. Виникає питання, як вимушені зміни у способі життя та психологічному стані батьків позначаються на їхній комунікації з підлітками. Додаткової уваги потребує і вплив інформаційного середовища, адже підлітки в сучасному цифровому просторі нерідко шукають підтримку не у батьків, а у соціальних мережах та онлайн-спільнотах, що також може спричиняти напруження у сімейних відносинах.

Мета статті. Відтак, метою статті є виділення психологічних причин виникнення конфліктів у взаєминах батьків та дітей-підлітків в умовах війни.

Виклад основного матеріалу дослідження.

Сім'я є тим найпершим і найближчим середовищем близьких людей, які мають істотний вплив на формування особистості дитини. Саме у сім'ї закладаються основи світогляду, морально-етичних норм, моделей поведінки, стилю комунікації та ставлення до себе й інших. Батьки виступають першими значущими фігурами у житті дитини, і від якості їхньої взаємодії значною мірою залежить те, як вона будуватиме стосунки з оточенням у майбутньому. Атмосфера в сім'ї, рівень емоційної підтримки, спосіб вирішення конфліктів і моделі виховання безпосередньо впливають на психологічний розвиток дитини та її сприйняття світу.

Дитячо-батьківські стосунки являють собою складну систему емоційних проявів з боку батьків щодо дитини, характерних моделей поведінки у процесі взаємодії з нею, а також специфіки сприйняття та інтерпретації її особистісних якостей і вчинків. Такі взаємини формуються під впливом соціокультурних норм, індивідуального досвіду, емоційних реакцій та особистісних рис самих батьків, що зумовлює їхню поведінку та емоційне ставлення до дитини [4, с. 224].

У дослідженні Л. Гончар охарактеризовано виховний потенціал родини як систему, що через дитячо-батьківську взаємодію задовольняє ключові потреби дитини. До таких належать:

- базовий догляд – забезпечення необхідних умов для фізичного існування та розвитку дитини;
- відчуття безпеки – формування стану захищеності та довіри до навколишнього світу;
- емоційна підтримка – створення атмосфери тепла, емпатії, відкритості до дитячих почуттів і переживань;
- мотивація до діяльності – підтримка ініціативності, спонукання до активного пізнання та дії;
- формування ціннісних орієнтирів – передавання уявлень про сенс життя, моральні принципи та ідеали;
- визначення меж – встановлення правил поведінки та зрозумілих обмежень, які сприяють розвитку відповідальності;
- життєва стабільність – забезпечення послідовності в цінностях, традиціях, сімейних правилах, що сприяє формуванню почуття надійності [2, с. 94-95].

Під впливом родинного середовища в дитини поступово формується усвідомлене ставлення до себе як до автономної особистості, яка має рівні права з іншими. У цей період закладається позитивне сприйняття власного «Я» та розвивається відчуття власної значущості в соціальному просторі. Як зазначають Н. Компанець і Л. Коваль-Бардаш, процес перенесення на «людське середовище» є важливим етапом соціалізації: він сприяє засвоєнню правил міжособистісної взаємодії та

включенню дитини до ширшої системи соціальних зв'язків поза межами родини [3].

Дитячо-батьківські взаємини набувають нового змісту, коли дитина переходить до підліткового віку. У цей період відбуваються значні психологічні, емоційні та соціальні зміни, які впливають на взаємодію з батьками. Підлітки прагнуть до самостійності, шукають власну ідентичність, випробовують межі дозволеного, що нерідко стає причиною конфліктів у сім'ї.

Батьки, зі свого боку, часто сприймають ці зміни як виклик або загрозу втрати контролю, що може призводити до посилення виховного тиску, жорсткіших вимог або, навпаки, емоційного дистанціювання. Водночас підлітки можуть відчувати нерозуміння, тиск та обмеження своєї свободи, що посилює напруженість у стосунках.

Як наслідок, взаємини між батьками та підлітками часто супроводжуються конфліктами. Як вказує Г. Шульга, міжособистісний конфлікт, де одним із учасників є дитина, завжди супроводжується психологічною напругою, яку їй набагато складніше пережити, чим дорослому. Оскільки дорослий (батько) має досвід, розум, волю, самоконтроль, вміння з вирішення проблем, володіє навичками саморегуляції та іншими якостями, а дитина – ще не має адекватного досвіду поведінки в конфлікті. Саме тому на батьків підлітків покладаються більші надії у конструктивному вирішенні конфліктів, оскільки лише сильна особистість здатна гармонійно вирішувати конфлікти, не уникаючи проблем, розумно здійснювати моральний вибір і відповідати за нього перед собою й суспільством [5, с. 387].

Відзначимо, що в основі конфліктів між батьками та підлітками лежать різні причини. До прикладу, О. Скрипченко виділяє такі:

- відмінності у досвіді дорослих і підлітків;
- відсутність чітких етапів переходу від дитячої залежності підлітків до дорослої незалежності особистості;
- відсутність чітких правил, які б структурували послаблення батьківської влади в процесі переходу від дитинства до підліткового віку;
- соціальні відмінності, що пов'язані із зіткненням контролюючої ролі батьків із потребами підлітків у незалежності, можливостях для самостійної реалізації у світі [1, с. 145].

Вважаємо за доцільне виділити такі психологічні причини конфліктів у взаєминах батьків та їх дітей-підлітків:

1. Криза ідентичності у підлітків. Підлітковий вік – це період формування особистості, коли молода людина шукає відповіді на запитання: «Хто я?», «Яким я хочу бути?», «Чи можу я самостійно приймати рішення?». Вони експериментують із ролями, поглядами, поведінкою, що може суперечити очікуванням батьків і породжувати конфліктні ситуації.

2. Потреба в автономії та самостійності. У цей надважливий період життя підлітки прагнуть неза-

лежності, автономності, але водночас залишаються емоційно прив'язаними до батьків. Підлітки відчують потребу самостійно ухвалювати рішення, але батьки часто бояться втратити контроль. Це породжує конфлікти через відстоювання особистої думки підлітками, навіть якщо вона суперечить батьківським цінностям, опір нав'язаним правилам (одягу, навчання, вибору друзів тощо), почуття несправедливості, коли батьки не визнають підлітків як особистість. Також, коли підлітки відчують, що їхні межі порушують, вони гніваються, агресують та можуть спричиняти конфліктні ситуації.

3. Недостатня підтримка з боку батьків. Важливо наголосити, що конфлікти між підлітками та батьками можуть бути не тільки через гіперопіку з боку останніх. Насправді, підлітки потребують уваги та підтримки з боку батьків. Щоправда, важливо запитувати, якої саме підтримки вони потребують. Якщо підліток відчуває себе покинутим, непотрібним, його не чують та не розуміють, то він може стати вороже налаштованим до своїх батьків, замкнутим, агресивним і провокувати конфлікти.

4. Відмінність життєвих цінностей та поглядів. Безумовно, у часи надшвидких змін у всіх сферах життя, різниця між поколіннями стає надзвичайно великою. Так, підлітки більше відкриті до нових ідей, соціальних трендів, сучасних технологій, а батьки, у свою чергу, часто дотримуються традиційних поглядів і можуть сприймати зміни як загрозу. Чим більша прірва між світоглядами батьків та дітей-підлітків, тим більша ймовірність виникнення між ними конфліктів.

5. Емоційна нестабільність та гормональні зміни. Підлітковий вік характеризується гормональними змінами, що впливають на поведінку. Діти цієї вікової категорії мають різкі перепади настрою (від ейфорії до депресії), підвищену емоційну реактивність (агресія, дратівливість, імпульсивність), гостре сприйняття критики та почуття несправедливості. Тому конче важливо враховувати батькам біологічні зміни, які відбуваються у їхніх дітей-підлітків, які часто не підконтрольні їм самим.

6. Соціальний вплив та референтні групи. У підлітковому віці діти починають більше орієнтуватися на однолітків, ніж на батьків, і це є абсолютно закономірним процесом. Так, вони порівнюють свою сім'ю з іншими та можуть вважати її «неправильною», «недостатньо хорошою», «успішною» тощо. Прагнучи відповідати груповим нормам, підлітки можуть робити боляче звинувачувати їх, не приймати та не розуміти. Як наслідок, конфлікти неминучі.

7. Нереалізовані амбіції батьків. Деякі батьки проєктують на дітей власні нездійснені мрії, зокрема, очікують, що вони досягнуть того, чого не змогли вони (успіх у спорті, музиці, навчанні), накладають на дітей тиск через надмірні вимоги та високі стандарти, ігнорують їхні справжні бажання

та таланти, що у підлітковому віці, безумовно, викликає протест.

8. Почуття власної неповноцінності у батьків. Часто батьки, стикаючись зі змінами у житті дитини, можуть відчувати страх втрати контролю та авторитету, ревності до того, що підліток більше часу проводить із друзями, ніж із сім'єю. І, як наслідок, комунікація між батьками та дітьми погіршується, проявляючись у пасивно-агресивній поведінці (проблеми замовчуються, але знаходять своє вираження через сарказм, ігнорування, образи) або авторитарній (батьки диктують правила, не зважаючи на думку підлітка).

9. Стрес та зовнішні обставини. Стрес та зовнішні обставини. Це те, що в роки війни особливо сильно впливає на дитячо-батьківську взаємодію. По-перше, причиною є емоційне виснаження як у підлітків, так і у батьків через постійний стрес, втому та відсутність відчуття безпеки. В умовах війни діти нерідко змушені швидко дорослішати, адаптуватися до нових реалій, що може викликати додатковий тиск та тривогу. Батьки ж, у свою чергу, часто перебувають у стані хронічного стресу через страх за життя своїх дітей, фінансові труднощі, невизначеність майбутнього, що може призводити до емоційного вигорання та зниження толерантності у взаємодії з підлітками.

По-друге, воєнний стан і його наслідки, зокрема, вимушена евакуація, втрата житла, розлука з близькими, травматичний досвід, відчуття небезпеки та невизначеності, втрата звичного способу життя тощо, тільки посилюють емоційне виснаження та породжують негативний вир емоцій. Часто батьки, зосереджуючись на базових потребах виживання, можуть нехтувати емоційними переживаннями своїх дітей або ж не мати ресурсу для підтримки. Водночас підлітки, які перебувають у процесі формування власної ідентичності, можуть почуватися ізольованими, не почутими та розгубленими, що сприяє наростанню конфліктів у родині.

По-третє, освітня сфера зазнала значних змін, що також впливає на дитячо-батьківські взаємини. Дистанційне навчання, відсутність звичного шкільного середовища, складнощі з доступом до якісної освіти, а також підвищений тиск через необхідність складання ЗНО та вибору майбутньої професії створюють додаткове емоційне напруження. Підлітки можуть відчувати демотивацію, зниження інтересу до навчання, а батьки – зростаюче занепокоєння щодо їхнього майбутнього, що нерідко проявляється у вигляді надмірного контролю, критики чи вимогливості. У таких умовах конфлікти можуть ставати не лише частішими, а й більш емоційно зарядженими.

Таким чином, війна та пов'язані з нею соціальні потрясіння значною мірою трансформують дитячо-батьківські взаємини, посилюючи як емоційну напругу, так і ризики непорозуміння.

Зважаючи на виділені причини конфліктів, науковці часто називають такі типи конфліктів у дитя-

чо-батьківських взаєминах між підлітками і батьками:

- конфлікт нестійкості батьківського ставлення до підлітків (що включає зміну (чи навпаки – стагнацію) критеріїв оцінки дитини);

- конфлікт гіперопіки (при надмірній опіці підлітки не отримують можливості для самостійної діяльності та особистісного зростання);

- конфлікт через прояви неповаги батьків до прав підлітків на самостійність (тотальні вказівки та постійний контроль);

- конфлікт батьківського авторитету (коли дорослі прагнуть досягати своїх цілей у конфлікті, а підлітки потурають батьківському авторитету і стоять до останнього, не погоджуючись на альтернативні рішення проблеми) [1, с. 146].

Висновки. Отже, конфлікти між батьками та підлітками є багатогранним явищем, що має глибокі психологічні корені, зокрема пов'язані з кризою ідентичності, прагненням до автономії, відмінністю життєвих цінностей та соціальними факторами. В умовах війни та суспільної нестабільності ці конфлікти можуть загострюватися через емоційне виснаження, втрату безпеки, травматичний досвід і зміну життєвих реалій. Важливо розуміти, що самі по собі конфлікти не є негативним явищем, а можуть слугувати точкою росту у взаєминах, якщо вони вирішуються конструктивно. Відтак, усвідомлення їхніх психологічних причин є ключовим для розробки ефективних стратегій взаємодії, які сприятимуть гармонізації стосунків у сім'ї навіть у складних соціальних умовах.

Перспективи подальших розвідок у сфері дослідження взаємин між батьками та підлітками охоплюють кілька важливих напрямів, зокрема:

По-перше, актуальним є подальше дослідження впливу війни та соціальної нестабільності на дитячо-батьківські взаємини. Варто вивчати, як тривалий стрес, вимушена міграція, втрата близьких або житла, а також зміни у соціальних ролях батьків і підлітків впливають на характер і динаміку конфліктів у сім'ї.

По-друге, важливим напрямом є розробка ефективних стратегій профілактики та управління конфліктами у взаєминах між батьками й підлітками. Це може включати дослідження успішних комунікативних технік, психологічних інтервенцій, а також методів підтримки як для батьків, так і для дітей у складних життєвих обставинах.

По-третє, перспективним є дослідження ролі сучасних технологій та соціальних мереж у загостренні чи, навпаки, послабленні конфліктів у сім'ях. Важливо зрозуміти, як цифрове середовище впливає на комунікацію між поколіннями та які ресурси можуть бути використані для налагодження взаєморозуміння.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Вікова та педагогічна психологія / О. В. Скрипченко, Л. В. Долинська, З. В. Огороднійчук та ін. Київ : вид-во Каравела, 2023. 400 с.

2. Гончар Л. В. Формування гуманних взаємин батьків з дітьми молодшого шкільного і підліткового віку: монографія. Київ : ТОВ «Задруга», 2017. 360 с.

3. Компанець Н. М., Коваль-Бардаш Л. В. Включення дітей з особливими потребами у соціальне середовище: особливості формування комунікації та подолання поведінкових розладів» (навчально-методичний посібник). К., 2020. 137 с.

4. Фролова Л. Б. Корекція дитячо-батьківських відносин як соціально-психологічного чинника успішності процесу соціальної адаптації молодших школярів. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія Психологічні науки*. 2018. Вип. 4. С. 223–227.

5. Шульга Г. Б. Психологічні аспекти впливу міжособистісних конфліктів на розвиток особистості підлітка. *Проблеми загальної та педагогічної психології*: Зб. наук. пр. 2014. Т. XIV. Ч. 1. С. 386–392.

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ТРАВМАТИЗАЦІЇ ЦИВІЛЬНОГО НАСЕЛЕННЯ УКРАЇНИ НА ТРЕТЬОМУ РОЦІ ПОВНОМАСШТАБНОГО ВТОРГНЕННЯ

PSYCHOLOGICAL FEATURES OF UKRAINIAN CIVILIANS' TRAUMATIZATION DURING THE THIRD YEAR OF THE FULL-SCALE INVASION

Емпіричне дослідження, результати якого представлено в статті, було проведене онлайн, в лютому-березні 2025 року, до третьої річниці повномасштабного вторгнення, за участю 1037 українців. Опитування мало на мету визначити особливості травмування українців в залежності від регіону їх проживання. Статистичний аналіз результатів дослідження, не виявив значущих розбіжностей між середніми показниками тривожності, депресії та ПТСР у представників різних частин країни, що підтвердило однаковий рівень травматизації в усіх регіонах, в межах означеної вибірки. Середні показники групи зафіксовано на помірному рівні тривожності (9,2465), легкому рівні депресії (10,8344) та середньому, з тенденцією до високого, рівні прояву ПТСР (29,81896). Для усіх трьох досліджуваних станів визначено як спільні предиктори так і власні особливості прояву. Зокрема, виявлено, що до складу спільних предикторів, які впливають на виникнення станів тривожності, депресії та ПТСР увійшли «страх відсутності перспектив», «страх окупації», «кількість часу споживання медіаресурсів», «страх втрати роботи», «вік» та «досвід втрати знайомих військових, що загинули на війні». Специфіка предикторів досліджуваних станів певним чином обумовлюється особистісним, індивідуальним та колективним досвідом травматизації та подіями в суспільстві. Рівень тривожності може підсилюватись зростом рівня безробіття в країні, та наростанням числа обстрілів та жертв серед цивільного населення у 2024 році. Примусове обмеження в споживанні таких ресурсів як електрика, опалення та водопостачання ймовірно призводить до виникнення депресивних проявів тоді як досвід втрати близьких, знайомих та військових впливає на виникнення посттравматичних стресових симптомів всієї вибірки в цілому. Актуалізовано питання щодо змін у програмах психологічної допомоги цивільному населенню, які обумовлені динамічним характером травматизації

Ключові слова: травматичний досвід, цивільне населення, тривожність, депресивні прояви, ПТСР, предиктори травматизації, психологічна допомога.

The empirical study, the results of which are presented in this article, was conducted online in February-March 2025, on to the third anniversary of the full-scale invasion, with the participation of 1037 Ukrainians. The survey was aimed at identifying the characteristics of Ukrainians' traumatization depending on their region of residence. The statistical analysis of the survey results revealed no significant differences between the average indicators of anxiety, depression and PTSD in representatives of different parts of the country, which confirmed the same level of trauma in all regions within the sample. The group's average scores were recorded at a moderate level of anxiety (9.2465), a mild level of depression (10.8344), and an average, with a tendency to high, level of PTSD (29.81896). All three studied conditions have both common predictors and their own manifestation features. In particular, it has been determined that the common predictors that influence the occurrence of anxiety, depression, and PTSD include "the fear of lack of prospects," "fear of occupation," "the amount of media exposure," "the fear of losing a job," "age," and "the experience of losing military acquaintances who died in the war." The specificity of the predictors of the studied states is to some extent determined by personal, individual and collective experience of trauma and the events in society, in particular, the level of anxiety may be increased by the growth of unemployment in the country, and the increase in the number of shelling and civilian victims in 2024. Forced restrictions on the consumption of resources such as electricity, heating, and water supply are likely to lead to depressive symptoms, while the experience of losing loved ones, friends, and the military affects the emergence of post-traumatic stress symptoms in the entire sample. The issue of changes in the programs of psychological assistance for the civilians, which are caused by the dynamic nature of traumatization, has been actualized.

Key words: traumatic experience, civilian population, anxiety, depressive symptoms, PTSD, predictors of traumatization, psychological assistance.

УДК 159.99

DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2025.72.1.30>

Фролова Н.В.

к.психол.н.,

доцент кафедри педагогічної та вікової психології

Дніпровський національний університет імені Олеся Гончара

Вступ. Травматизація цивільного населення України, протягом повномасштабного вторгнення, на тривалий час має стати предметом психологічних досліджень, адже за концентрацією впливу на кожного українця, без виключення, вона не має аналогів в світі. Ми вважаємо український досвід травматизації унікальним, і сприймаємо його як політравматичний, хронічний та той, що має динамічний характер [4].

В контексті дослідження, представленого в статті, ми презентуємо результати аналізу впливу травматичних подій на цивільне населення України, на третьому році повномасштабного вторгнення, проте, робимо це із урахуванням досвіду

травматизації нації з 2014 року. Аналіз цього досвіду базується на розумінні травматичного впливу як комплексної структури, до складу якої входить особистісний досвід, що супроводжує особистість з народження, індивідуальний та колективний досвіди травматизації.

За 3 роки повномасштабного вторгнення та колективної травматизації кожного українця без виключення, ступень впливу обумовлювалась не тільки жакливими подіями навколо, а й і контентом засобів масової інформації, якій не завжди споживався українцями дозовано та екологічно.

Дослідження, які проводились світовими вченими понад 20 років тому [8], переконливо довели, що не тільки прямий вплив події, а й споживання її змісту через засоби масової інформації, є однаково травмуючими для особистості.

Зміст медіа контенту на тлі подій, що відбуваються в країні, де йде війна, впливає на специфіку травматизації цивільних та певним чином обумовлює її динамічний характер. Саме особливості цих змін, які мають місце на кожному році повномасштабного вторгнення, є причиною та підґрунтям для трансформації та вдосконалення системи психологічної допомоги населенню України.

Постановка завдань. Основним завданням дослідження, що проводилось до третьої річниці повномасштабного вторгнення в країну, було визначення предикторів, які, на цей час, обумовлюють виникнення стану тривожності, депресивних проявів та посттравматичних стресових симптомів у цивільного населення в різних регіонах країни. Адже, пошук і впровадження ефективних форм психологічної допомоги населенню, які є дуже актуальними сьогодні, не можуть бути вирішені без розуміння особливостей процесу травмування, яке носить хронічний та одночасно динамічний характер.

Викладення результатів дослідження. Дослідження, результати якого наводяться та аналізуються в статті, було проведене онлайн, в лютому-березні 2025 року за участю 1037 українців. Процедура проведення була цілком анонімною, оскільки розсилка лінку на проходження опитування відбувалась через третіх осіб, а саме - психологічний простір «ПРОЖИТИ» міста Дніпра, який виконував супровід процедури дослідження. Опитування проводилось на американській платформі Qualtrics, яка гарантувала максимальний рівень конфіденційності. Текст опитувальника було розроблено та узгоджено згідно з вимогами Інституційної Етичної Комісії (ІЕК), яка також відома як незалежний етичний комітет Сполучених Штатів Америки.

Текст опитувальника складався з 3 блоків. Перший містив загальну інформацію (стать, вік, освіта, сімейний стан, місце проживання та ін.). До складу другого блоку було включено 3 методики скринінгу психічного стану: опитувальник з генералізованої тривоги – GAD-7, опитувальник з депресії PHQ-9 (Анкета здоров'я пацієнта) та опитуваль-

ник посттравматичного стресового розладу PCL-5 (PTSD Checklist for DSM-5). Всі методики було використано в українській адаптації [1,2,7]. Специфіка вибору психологічних інструментів для цього блоку була обумовлена кількісним складом досліджуваних, яких планувалося опитувати, та формою збору інформації. До складу третього блоку увійшли питання додаткової інформації, які включали особливості індивідуального травматичного досвіду, час та канали споживання медіаресурсів, інформацію щодо досвіду перебування в окупації, залученості до волонтерської діяльності, страхів, особливостей фізичного стану, ресурсів опанування стресових ситуацій та інше.

Вибірка досліджуваних, у кількості 1037 осіб (73% жінок та 27% чоловіків), не була репрезентативною, проте, надала можливість отримати інформацію про особливості травматизації людей у різних частинах країни. На етапі первинної обробки результатів ми залишили в роботі 815 анкет досліджуваних, які було заповнено більше, ніж на 65%. Отримані результати було структуровано по регіонах країни та презентовано в Таблиці 1.

Для визначення розбіжностей за результатами, отриманими в різних регіонах країни, ми використали критерій Краскела – Уолліса, призначений для перевірки рівності медіан кількох вибірок. Проте, жодних розбіжностей між показниками тривожності, депресії та ПТСР в різних регіонах не було визначено, що надало можливість зробити висновок про відсутність особливостей травматизації українців в залежності від регіону проживання, в межах нашої вибірки.

Саме тому, надалі ми обрали стратегію аналізу отриманих результатів в межах загальної вибірки (N-815) і на першому етапі визначились з рівнем травматизації, а саме – рівнем прояву тривожності, депресії та ПТСР. Середні показники станів тривожності, депресії та ПТСР, представлено в Таблиці 2.

Ми говоримо про наявність помірного рівня тривожності, легкого рівня депресії та середнього (з тенденцією до високого) рівня прояву посттравматичних стресових симптомів. В дослідженні, яке було проведено нами у 2024 році [4], за участю 672 українців, середній показник рівня тривожності був навпаки легким (7,9816), депресії - помірним (14,0722), а ПТСР - середнім (24,7742). Звісно, мова не йдеться про порівняння показників цих 2 окре-

Таблиця 1

Загальна характеристика вибірки досліджуваних

Регіон України	Кількість респондентів	Відсоток (%)
Схід	147	18
Захід	141	17,3
Південь	199	24,4
Північ	60	7,4
Центр	268	32,9
Разом	815	100

Таблиця 2

Середні показники досліджуваних станів

Стан	Мінімальне значення	Максимальне значення	Середній показник	Рівень стану
Тривожність	,00	21,00	9,2465	помірний
Депресія	,00	27,00	10,8344	легкий
ПТСР	,00	60,00	29,1896	Середній, з тенденцією до високого

Таблиця 3

Спільні предиктори для станів тривожності, депресії та ПТСР

Предиктори	Ранг предиктору у кожному із станів (тривожність/ депресія/ПТСР)	Стандартизований коефіцієнт регресії Beta		
		Тривожність	Депресія	ПТСР
Страх відсутності перспектив у майбутньому	1/1/2	,181	,222	,173
Час споживання медіа-ресурсів	2/2/4	,183	,135	,161
Страх окупації	3/3/1	,097	,096	,146
Страх втрати роботи	4/5/5	,117	,132	,122
Вік	5/7/3	,137	,101	,195
Досвід втрати знайомих військових, що загинули на війні	8/4/9	,0,91	,108	,073

мих досліджень, проте, кожен обсяг інформації отриманий в 2024 та 2025 роках відповідно, надає можливість аналізувати його з урахуванням особливостей подій в країні та специфіки травматизації саме в цей час.

На другому етапі обробки результатів ми зазначили метою визначення предикторів досліджуваних станів, а саме – тривожності, депресії та ПТСР.

Низка предикторів нараховувала 15 складових: стать, вік, сімейний стан, наявність дітей, освіта, місце проживання, досвід переміщення, досвід бомбардування, досвід проживання в окупації, особистий досвід травмування, досвід травмування навколо, волонтерство, національна ідентичність, об'єм споживання мас медіа та страху.

Регресійна модель дозволила визначити по 8 предикторів, що обумовлюють стани тривожності та депресії, в межах цієї вибірки, та 9, що є передумовою виникнення ПТСР. Слід зазначити, що в межах дослідження, спираючись на середнє значення шкали ПТСР, ми скоріше будемо мати на увазі посттравматичні стресові симптоми [10], адже середній рівень наявності показнику дає можливість говорити саме про наявність не розладу, а посттравматичних симптомів. Первинний загальний аналіз регресійної моделі надає можливість визначити першу трійку предикторів, які є найважливішими з обумовлення станів тривожності, депресії та ПТСР: «страх відсутності перспектив у майбутньому», «час споживання медіа ресурсів» та «страх окупації», які є доволі цікавими з приводу часової прописки існування. Так, «страх відсутності перспектив» має відношення до май-

бутнього. «Страх окупації» базується на усвідомленні подій минулого (адже, безпосередній досвід проживання в окупації мають лише 4,2 % досліджуваних, які зараз знаходяться на українських територіях). Тоді як «кількість часу споживання медіаресурсів» має відношення до теперішнього часу – третього року повномасштабного вторгнення, в межах якого проводилось дослідження.

Показники стандартизованого коефіцієнту Бета для предикторів, що є аналогічними до всіх досліджуваних станів, наведено в Таблиці 3.

Серед спільних предикторів, які також впливають на виникнення досліджуваних станів слід зазначити «страх втрати роботи», «вік» та «досвід втрати знайомих військових, що загинули на війні». Останній предиктор ілюструє дотичність усіх верств цивільного населення, без виключення, до процесу втрати військових, які захищають країну.

Третій етап обробки результатів мав метою визначитись із домінуючими предикторами кожного стану та проаналізувати їх специфіку.

Предиктори, що обумовлюють помірний рівень тривожності в досліджуваних, базуються на низці страхів, які пов'язані з відсутністю перспектив у майбутньому (,181) – адже саме цей предиктор не дає можливості сприймати зважено як події майбутнього, так і теперішнього часу, окупації (,097), втрати роботи (,117) та втрати власного життя (,108). Аналізуючи події 2024 року, які потенційно можуть обумовлювати виникнення цих страхів, ми можемо спиратися на інформацію щодо рівня безробіття, яке стало вдвічі більшим, ніж було до війни [3] та

Таблиця 4

Предиктори прояву стану тривожності

Стан	Предиктори	Стандартизований коефіцієнт регресії Beta	t-критерій Стьюдента	P-значення
Тривожність(N-815)	1. Страх відсутності перспектив в майбутньому	,181	5,183	<.001
	2. Споживання медіаресурсів	,183	5,420	<.001
	3. Страх окупації	,097	2,752	,006
	4. Страх втрати роботи	,117	3,269	,001
	5. Вік	,137	4,002	<.001
	6. Стать	,108	3,175	,002
	7. Страх втрати життя	,108	2,952	,003
	8. Військові, що загинули на війні	,091	2,731	,006

Таблиця 5

Предиктори прояву стану депресії

Стан	Предиктори	Стандартизований коефіцієнт регресії Beta	t-критерій Стьюдента	P-значення
Депресія (N-815)	1. Страх відсутності перспектив в майбутньому	,146	6,303	<.001
	2. Споживання медіаресурсів	,173	3,965	<.001
	3. Страх окупації	,195	2,788	,005
	4. Військові, що загинули на війні	,161	3,228	,001
	5. Страх втрати роботи	,122	3,786	<.001
	6. Стать	,077	3,448	<.001
	7. Вік	,106	2,973	,003
	8. Досвід проживання у скрутних умовах (без електрики, опалення, води, внаслідок терористичних дій в країні)	,072	2,667	,008

кількість обстрілів мирного населення та загиблих цивільних протягом року, у різних кутках країни. За звітом ACLED, (неурядової організації, що збирає дані про конфлікти у світі), кількість жертв серед цивільного населення в Україні зросла на 16% на тлі трикратного збільшення кількості атак на цивільних у 2024 році [6]. Також до більш високого рівня тривожності виявляються схильними жінки, дорослі та літні люди, та ті українці, хто нехтує дозуванням споживання інформації з медіаресурсів.

Страхи щодо втрати перспектив у майбутньому(,146), роботи(,122) та окупації(,195) є також предикторами депресивних станів, які, в межах нашої вибірки, більш притаманні жінкам, дорослим та тим, хто споживає медіа контент несвідомо.

Умови проживання взимку 2024-2025, на думку Єврокомісарки з питань енергетики Кадрі Сімсон, мали стати найважчими для українців з часів Другої світової війни, адже, влітку 2024 року росія посилювала атаки на енергетичну інфраструктуру, зруйнувавши об'єкти, які були відновлені після реконструкції, і загалом знищила або захопила джерела електроенергії, яка була необхідна Україні взимку. Вона також наголошувала, що деякі місця в Україні можуть просто стати непридатними для життя, суттєво постраждають люди похилого віку, діти та незахищені верстви населення, що обумовить високий ризик гуманітарної катастрофи [9]. Ця інформація активно розповсюджувалась в пресі, формувала загальний настрій населення

Предиктори прояву стану ПТСР

Стан	Предиктори	Стандартизований коефіцієнт регресії Beta	t-критерій Стьюдента	P-значення
ПТСР (N-815)	1. Страх окупації	,146	4,259	<.001
	2. Страх відсутності перспектив в майбутньому	,173	5,071	<.001
	3. Вік	,195	5,814	<.001
	4. Споживання медіаресурсів	,161	4,905	<.001
	5. Страх втрати роботи	,122	3,511	<.001
	6. Втрата знайомих або друзів внаслідок війни	,077	2,181	,029
	7. Страх втрати свого життя	,106	2,955	,003
	8. Цивільні, що загинули під час обстрілів	,072	2,119	,034
	9. Військові, що загинули на війні	,073	2,055	,040

та, безумовно, впливала на колективну травматизацію. Саме тому, досвід проживання у скрутних умовах (без електрики, опалення, води, внаслідок терористичних дій в країні) також визначився в якості одного з предикторів депресивного стану (.072).

Крім спільних предикторів для всіх станів (див. Таблицю 3), окремий блок предикторів потенційного виникнення ПТСР обумовлює досвід втрати за 3 роки війни, який проявляється у втраті знайомих або друзів (.077), цивільних, що загинули під час обстрілів (.072) та військових, що загинули на війні (.073). Саме цей досвід а також, зазначений вище зріст обстрілів та фактів загибелі мирного населення України, пояснює виникнення страху втрати свого життя (.106) і дозволяє розглядати травматичний досвід цього стану, як той, що мав всі 3 роки поступово накопичувальний характер.

Висновки.

1. Аналіз результатів дослідження, що проводилось до третьої річниці повномасштабного вторгнення за участю 1037 українців, не виявив статистично значущих розбіжностей між середніми показниками тривожності, депресії та ПТСР у представників різних частин країни, що підтверджує однаковий рівень травматизації в усіх регіонах, в межах означеної вибірки.

2. Нами виявлено помірний рівень тривожності (9,2465), легкий рівень депресії (10,8344) та середній, з тенденцією до високого, рівень прояву ПТСР (29,81896).

3. Три досліджуваних стани мають як спільні предиктори так і власні особливості прояву. Зокрема, до складу спільних предикторів, що впливають на виникнення станів тривожності, депресії та ПТСР увійшли «страх відсутності перспектив», «страх окупації», «кількість часу спо-

живання медіаресурсів», «страх втрати роботи», «вік» та «досвід втрати знайомих військових, що загинули на війні».

4. Специфіка предикторів досліджуваних станів певним чином обумовлюється особистісним, індивідуальним та колективним досвідом травматизації та подій в суспільстві, зокрема рівень тривожності може підсилюватись зростом рідня безробіття в країні, та зростом числа обстрілів та жертв серед цивільного населення. Примусове обмеження в споживанні таких ресурсів як електрика, опалення та водопостачання ймовірно призводить до виникнення депресивних проявів тоді як досвід втрати близьких, знайомих та військових впливає на виникнення посттравматичних стресових симптомів всієї вибірки в цілому.

5. Перспективи подальшого дослідження полягають у вдосконаленні системи психологічної допомоги цивільному населенню країни, яка має змінюватись та адаптуватись до динамічної специфіки травматизації нації.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Алексіна Н., Герасименко О., Лавриненко Д., Савченко О. Українська адаптація шкали для оцінки генералізованого тривожного розладу GAD-7: досвід діагностики в умовах воєнного стану. *Інсайт: психологічні виміри суспільства*. 2024. № 11. С. 77–103.
2. Анкета здоров'я пацієнта (PHQ-9). Український переклад УІКПТ. Pfizer Inc. 2012. URL: <https://is.gd/dpYvW5>
3. Безробіття в Україні вдвічі перевищило довоєнні показники, – Гетманцев. URL: <https://www.rbc.ua/rus/news/bezrobittya-ukrayini-vdvichiperevishchilo-1704722831.html>
4. Фролова Н.В. Психологічні особливості травматичного досвіду українців під час війни. *Психологія і суспільство*. 2024. № 1. С. 188–196.

5. Фролова Н.В. Феномен колективної травми в контексті сучасного українського досвіду її проживання. *Габітус*. 2023. № 46. С. 199–203.

6. ACLED Ukraine Conflict Monitor. URL: <https://acleddata.com/ukraine-conflict-monitor/>

7. Bezsheiko V. Adaptation of the Clinician-Administered PTSD Scale and PTSD Checklist for Ukrainian population. PMGP [Internet]. 2016 Sep. 19 [cited 2024Nov.11];1(1):e010108.

8. Silver R.C., Holman E.A., McIntosh D.N., Poulin M., Gil-Rivas V. Nationwide Longitudinal

Study of Psychological Responses to September 11. *JAMA*. 2002. 288(10). 1235–1244. doi:10.1001/jama.288.10.1235

9. Simson K., We must save Ukrainians from catastrophic winter energy shortages, *FINANCIAL TIMES*, Aug 18, 2024. URL: <https://www.ft.com/content/75649cf7-b40d-45da-94d0-6a571308f74b>

10. Sparks S.W. Posttraumatic Stress Syndrome: What Is It? *J Trauma Nurs*. 2018 Jan/Feb;25(1):60-65. doi: 10.1097/JTN.0000000000000343. PMID: 29319653).

ПРОФЕСІЙНА КОМПЕТЕНТНІСТЬ ПСИХОЛОГА ЗАКЛАДІВ СПЕЦІАЛЬНОЇ ОСВІТИ

PROFESSIONAL COMPETENCE OF A PSYCHOLOGIST OF A SPECIAL EDUCATIONAL INSTITUTION

У статті розглянуто професійну компетентність психолога спеціальних закладів освіти. Автором зазначено, що професійна компетентність психолога спеціальних закладів освіти є складним структурним утворенням, тобто складною компетентністю, яка розпадається на більш дрібні, специфічні компоненти. Зростання професіоналізму психолога, а отже, рівня професійної компетентності відбувається: у результаті соціальної зрілості, коли людина пройшла життєві випробування і навчилася діяти максимально віддано, не сподіваючись, що вона досягне успіху як винагорода; коли вона має інтелектуальні, психологічні, комунікативні, а також загальні професійні здібності; коли у людини є внутрішня мотивація до професійної діяльності, коли вивчається і приймається досвід успішних психологів та моделюються успішні стратегії розвитку особистісних якостей. Зазначено, що загальною основою професіоналізму психолога спеціальних закладів освіти є навички, що відображають специфіку професійної діяльності психолога: систематичне бачення проблем у школі; спеціальні знання, необхідні для ефективної реалізації функцій психолога; вміння організовувати тренінгові заняття; комунікативні навички як уміння працювати з викладачами, формувати позитивні стосунки в колективі, а саме: впливати, переконувати, пояснювати, слухати, «вести». Акцентовано увагу на функціях, якими має володіти психолог спеціального закладу освіти. Представлено якості, які необхідні психологу для роботи в спеціальних закладах освіти. Охарактеризовано структуру професійної компетентності психолога спеціального закладу освіти та розкрито її складники. На основі теоретичного дослідження можна зробити висновок, що головним чинником якісної роботи психолога в спеціальному закладі освіти є наявність у психолога професійної компетентності.

Ключові слова: професійна компетентність, професійна діяльність, компетентність, професійний розвиток психолога, спеціальний заклад освіти.

The article considers the professional competence of a psychologist in special educational institutions. The author notes that the professional competence of a psychologist in special educational institutions is a complex structural formation, that is, a complex competence that breaks down into smaller, specific components. The growth of the professionalism of a psychologist, and therefore the level of professional competence, occurs: as a result of social maturity, when a person has gone through life's trials and learned to act with maximum dedication, not expecting that he will achieve success as a reward; when he has intellectual, psychological, communicative, and general professional abilities; when a person has internal motivation for professional activity, when the experience of successful psychologists is studied and accepted and successful strategies for the development of personal qualities are modeled. It is noted that the general basis of the professionalism of a psychologist in special educational institutions are skills that reflect the specifics of the psychologist's professional activity: a systematic vision of problems in school; special knowledge necessary for the effective implementation of the functions of a psychologist; the ability to organize training sessions; communication skills as the ability to work with teachers, to form positive relationships in the team, namely: to influence, persuade, explain, listen, "lead". The focus is on the functions that a psychologist of a special educational institution must possess. The qualities that a psychologist needs to work in special educational institutions are presented. The structure of the professional competence of a psychologist of a special educational institution is characterized and its components are revealed. Based on the theoretical study, it can be concluded that the main factor in the quality of a psychologist's work in a special educational institution is the presence of professional competence in the psychologist.

Key words: professional competence, professional activity, competence, professional development of a psychologist, special educational institution.

УДК 378.091.3:376.015.31-051:331.102.24
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2025.72.1.31>

Черета О.М.

аспірант відділу психолого-педагогічного супроводу дітей з особливими потребами
Інститут спеціальної педагогіки і психології імені Миколи Ярмаченка
Національної академії педагогічних наук України

В умовах сьогодення, пов'язаних з соціальними, економічними та політичними обставинами викликають необхідність змін у системі освіти. Нинішній час висуває вимоги до фахівців, які мають відповідати стандартам професіоналізму, враховувати запити ринку праці, а також відображати цілі та завдання освіти. А саме, задоволення потреб та розвитку інтересів і здібностей учнів, особливо тих, які мають особливі освітні потреби. У цьому контексті визначну роль відведено психологу закладу спеціальної освіти, зокрема його професійній компетентності. Адже психолог має володіти не лише теоретичними знаннями, уміннями та

навичками, а й здійснювати професійну діяльність застосовуючи їх на практиці.

У психолого-педагогічній літературі значна увага приділяється вивченню компетенції психолога як показника його професійної майстерності (П. Бачинський, С. Бондар.). Особистісні якості також розглядаються як важливий аспект професіоналізму (О. Бондаренко, О. Дубовик, В. Семиченко), що є необхідним для ефективної діагностики та корекційної роботи з дітьми з особливими освітніми потребами, враховуючи високий рівень складності таких завдань (О. Бабяк, Н. Баташева, В. Бондар, С. Конопляста, О. Мамічева, І. Мар-

тиненко, С. Миронова, О. Проскурняк, Л. Прохоренко, Л. Руденко, Т. Сак, Є. Синьова, В. Синьов, В. Тарасун, Л. Фомічова, М. Шеремет, А. Шевцов, Д. Шульженко та ін.).

Особлива увага приділяється інтеграції теоретичних знань у практичну психологічну діяльність (Е. Зеєр, Л. Карамушка, В. Панок, Ю. Приходько, Т. Титаренко, Г. Балл, С. Максименко, А. Маркова, К. Роджерс). Крім того, важливою проблемою залишається забезпечення психологічного супроводу для осіб з особливими освітніми потребами, що має здійснюватися професійними спеціальними психологами (О. Бабяк, Н. Баташева, І. Бех, І. Омельченко, О. Орлов, Л. Прохоренко, О. Хохліна).

Актуальним завданням сьогодення є пошук нових методів розвитку професійної компетентності психолога спеціального закладу освіти. Тема професійної компетентності є предметом значної уваги як українських, так і зарубіжних дослідників.

Варто зауважити, що дослідження цієї проблеми розвиваються у кількох основних напрямках. Зокрема, це аналіз психологічних теорій професійної діяльності, представлених працями Л. Виготського, а також розробка засад формування та розвитку важливих професійних якостей особистості в цілому, що досліджував О. Орлов та інші.

У дослідженнях І. Беха, Д. Гришин, Н. Бібік, Л. Руденко, М. Супруна, М. Шеремет та ін. висвітлено поняття компетентності та характеристика її складових.

Аналіз сучасних тенденцій розвитку в зарубіжних країнах здійснювався такими дослідниками, як Дж. Боуден, А. Бермус, Дж. Равен, М. Лейтер, Е. Шорт, Е. Тоффлер, А. Мейхью та іншими. Вчені наголошують, що одним із важливих аспектів є володіння психологом необхідними знаннями, навичками та вміннями для усвідомленого вдосконалення професійних здібностей. Важливо також розуміти свою відповідальність та роль у визначенні мети, а також у виборі засобів для ефективного здійснення професійної діяльності. Крім того, велике значення має усвідомлення своєї індивідуальності та розуміння терміну «компетентність», який включає досягнення тих якостей та характеристик, що є основою для успішної професійної реалізації.

На сьогоднішній день поняття «компетентність» набуває великого значення. Низка науковців визначають професійну компетентність як психологічний стан, який дозволяє діяти впевнено й самостійно, забезпечуючи здатність і навички для виконання певних професійних функцій. Вона включає професійний ентузіазм, здатність виконувати щоденні завдання та обов'язки, наявність профільної освіти, глибокі знання та спеціальні вміння, а також постійне вдосконалення професійної підготовки.

Компетентність також описують як:

1. прояв накопиченого професійного досвіду;

2. знання своєї професійної діяльності;
3. вміння надавати професійну оцінку;
4. здатність приймати обґрунтовані рішення та досягати значних результатів;
5. володіння досвідом і знаннями, необхідними для успішної діяльності в конкретній сфері. [1,4].

Так, в своїх працях О. Сироватко визначає компетентність як поєднання фізичних та інтелектуальних якостей і характеристик особистості, які потрібні для самостійного та успішного вирішення різноманітних життєвих ситуацій, а також для створення кращих умов для себе через ефективну взаємодію з іншими людьми.

Дж. Равен визначає компетентність як здатність людини, необхідну для виконання конкретного завдання у певній сфері професійної діяльності. Вона охоплює навички, знання, критичне мислення та відповідальність за власні дії.

Сучасні соціально-економічні умови висувують низку вимог до психолога в галузі спеціальної освіти. Вони полягають не лише у здобутті кваліфікації у вибраній сфері, а й у формуванні та вдосконаленні ключових компетентностей, що дозволяють адаптуватися до швидких змін сьогодення. Це вимагає підвищення професійної кваліфікації фахівців. [3,6].

Розуміння поняття «компетентність» варіюється залежно від наукового підходу. В науковій літературі не має єдиного визначення цього поняття. Аналізуючи роботи закордонних фахівців, можна побачити різноманітні інтерпретації: зокрема, це здатність застосовувати власні знання, вміння та навички, які людина може використовувати у повсякденному житті, а також мобілізувати чи ідентифікувати їх для вирішення певної проблеми.[2].

За словами М. Фіцули, професійна компетентність спеціаліста складається з його ціннісних орієнтирів, мотивів діяльності, усвідомлення себе та навколишнього середовища, сталих взаємин із людьми та здатності розвивати свій творчий потенціал [5,7].

О. Пометун трактує компетентність як сукупність знань, умінь, навичок, а також установок і можливостей, які дозволяють ефективно визначати та вирішувати завдання, що притаманні певному виду діяльності, незалежно від її специфіки [2,6].

Професійна компетентність у психолого-педагогічній літературі трактується як інтегрованість знань, навичок і здібностей, що забезпечують ефективність виконання професійних обов'язків; гармонійне поєднання теоретичної бази та практичної підготовки фахівця; взаємодія між знаннями та важливими для професії особистісними характеристиками; структура знань і навичок, яка проявляється під час вирішення практичних завдань у професійній сфері; а також як система, що слугує основою для розвитку творчого потенціалу психолога та формування його професійної діяльності. [5].

У своїх дослідженнях Т. Браже, І. Зязюн акцентують увагу на тому, що професійна компетентність психолога, який працює у сфері взаємодії між людьми, визначається не лише базовими знаннями та навичками. Вона також залежить від ціннісних орієнтирів спеціаліста, мотивації до професійної діяльності, здатності усвідомлювати себе у середовищі, у якому він діє, та поза ним, стилю спілкування з іншими, вміння збагачувати колективний досвід і розвивати власний креативний потенціал [4].

В основу пояснення професійної компетентності за В. Кричевським лягли наступні складові:

1. удосконалення теоретичних знань;
2. удосконалені набутих вмінь;
3. креативність та професіоналізм [1,3].

Професійну компетентність психолога як готовність до професійної діяльності та провідної якості особистості фахівця, де значення набуває професійний діалогізм, що включає безумовне прийняття іншого, вміння встановлювати ефективні контакти з людиною розглядає Н. Чепелєва. [2].

У роботах Л. Долинської, О. Лозової, С. Максименка компетентність визначається як здатність ефективно застосовувати знання та навички, набуті через досвід, для адекватного вирішення завдань у різноманітних ситуаціях.

Проаналізувавши психолого-педагогічну літературу, ми зауважуємо, що компетентність – це сукупність особистісних якостей, заснованих на знаннях, вміннях та навичках, а також наявному досвіді і достатньому рівні знань у конкретній сфері, що дозволяє знаходити оптимальні рішення у будь-яких обставинах. Поняття «компетенція» охоплює не лише когнітивні, операційні та технологічні аспекти, а й включає мотиваційний компонент, етичну, соціальну та поведінкову складові, що поєднують знання, навички й ціннісні орієнтації. Унікальність поняття «компетенція» полягає в його взаємозв'язку з поняттями знань, вмінь і навичок. Компетенція представляє сферу діяльності, яка є ключовою для ефективної організації роботи, де особистість демонструє спеціальні знання, навички, поведінкові здібності, універсальні якості та важливі професійні риси індивідуальності. Отже, компетенція – це комплекс набутих знань, умінь та навичок, які є не від'ємними у професійної діяльності.

На думку Ю. Варданян, поняття «компетенція» та «компетентність» знаходяться на різних рівнях.

Компетенція описується як здатність особи здійснювати соціальні, особистісні чи державні функції у певній сфері діяльності.

Компетентність, з іншого боку, охоплює більш широкий контекст і визначається як показник психологічної та соціальної зрілості, який передбачає відповідний рівень розвитку особистості, необхідний для успішного виконання діяльності, адаптації та інтеграції в суспільстві.

Д. Супрун розглядає компетенцію та компетентність як взаємо доповнюваними й взаємоза-

лежними поняттями. Обидві вони є інтегральними рисами особистості, які проявляються у формі певних якостей. При цьому діяльність виступає підсумковою категорією для цих термінів. Зокрема, компетенція охоплює взаємозв'язок між знаннями та їх практичним застосуванням у професійній діяльності фахівця.

Таким чином, варто зауважити, якщо компетентність – це сформована якість, яка є результатом діяльності та особистісним надбанням професіонала. Водночас компетенція представляє собою задану норму або умову, необхідну для роботи фахівця. Професійна компетентність визначається як основна характеристика діяльності спеціаліста, що охоплює змістовні (знання) і процесуальні (уміння) складові, які вирізняються ключовими ознаками: гнучкістю у застосуванні методів професійної діяльності, мобільністю знань та здатністю до критичного мислення.

В. Нечипоренко зазначає, що фахівець у сфері спеціальної освіти повинен зберігати дистанцію від власних професійних ролей і вміти ними свідомо керувати. Важливим аспектом діяльності такого фахівця є уникнення перенесення особистих рис із непродуктивних ролей на професійні. З точки зору рольового підходу, характеристика сучасного фахівця у цій галузі включає глибокий аналіз його рольової структури та особистісних характеристик.

Психолог, як представник професій, що допомагають людям у складних життєвих обставинах, має ключовий соціальний інтерес: увага до окремої людини, вміння налагоджувати контакти у малих і великих соціальних групах, а також здатність до взаємодії з ними. Науковий і дослідницький інтереси також відіграють важливу роль. Психолог має низку якостей, серед яких: емпатія, цікавість до інших людей, допитливість, відкритість до навчання та творчий підхід.

З. Огороднійчук виділяє індивідуальні особливості як важливий компонент у роботі психолога. Це такі якості, як тактовність, ініціативність, прагнення до самовдосконалення, відповідальність, толерантність, оригінальність, креативність, кмітливність, ерудованість, цілеспрямованість і здатність до прогнозування. Водночас є й риси, що заважають професійній діяльності психолога, серед яких: агресивність, замкнутість, нерішучість, відсутність схильності до роботи з людьми, емоційна нестабільність, ригідність мислення, низький інтелектуальний і психологічний рівень.

У своєму дослідженні О. Дубовик розглядає професійні якості як комплекс характеристик, що дозволяє успішно виконувати професійну діяльність і бути конкурентоспроможним. Вона наголошує, що особистісні якості визначають професійну придатність і розвиваються у процесі навчання та роботи.

Для вирішення проблеми ефективного формування компетентності психолога спеціального закладу освіти важливо з'ясувати її структуру.

Дослідники виділяють ключові компоненти професійної компетентності:

1. Рефлексивний компонент, який визначається здатністю інтегрувати та застосовувати отримані знання, вміння та навички у процесі практичної діяльності, а також формувати на їх основі нові підходи до вирішення професійних завдань. Цей компонент розвивається через постійний аналіз і переосмислення власного досвіду.

2. Інтегративний компонент, що полягає у використанні знань із різних галузей науки для формування цілісного уявлення про світ. Він охоплює пізнавальну функцію навчання, прагнення до професійного саморозвитку та стимулювання творчого підходу до вирішення завдань.

3. Концептуальний компонент, що включає опанування психологічних, методичних, науково-дослідних, математичних та дидактичних знань. Він формує основи теоретичної підготовки майбутнього спеціаліста, зокрема знання про професію, теорії навчання, виховання і всебічного розвитку молодших школярів.

Т. Руденко та О. Маркушевська наголошують на значущості мотиваційно-ціннісного компонента як ключового у професійній підготовці. Цей компонент формується із системи мотивів, що стимулюють діяльність, зокрема навчальну, та визначають поведінку людини. Він спрямований на освоєння знань і вдосконалення у професійній сфері через поєднання цінностей і мотивів, які орієнтуються на майбутню професію.

Л. Руденко акцентує увагу на необхідності розвитку компетентності майбутніх психологів, виділяючи ціннісно-цільовий, змістовний, діяльнісно-творчий та особистісно-позиційний компоненти.

Г. Афузова пропонує структуру професійної компетентності, яка включає взаємопов'язані складові: мотиваційну, цільову, емоційну, когнітивну, контрольну-оцінну та вольову. Вони формують три основні компоненти:

1. Мотиваційно-цільовий, що базується на взаємозв'язку «мотив – ціль»;

2. Емотивно-гностичний, який об'єднує чуттєво-інформаційні утворення;

3. Регулятивний, що включає контрольну-оцінну та вольову складову.

На думку дослідників, формування професійної компетентності майбутніх психологів потребує системного підходу, у якому всі компоненти розвиваються поступово і досягають різного рівня у процесі підготовки.

В роботах О. Біляковської було чітко визначено дефініцію «професійна компетентність». На думку дослідниці, професійна компетентність – це інтегрована властивість особистості, що охоплює комплекс професійно значущих якостей, високий рівень науково-теоретичної та практичної підготовки, а також здатність до ефективної взаємодії в процесі співпраці з використанням сучасних технологій для досягнення високих результатів.

Вона виділяє такі основні компоненти, що формують професійну компетентність:

1. Когнітивно-технологічна компетентність.

Цей компонент включає здатність до ґрунтовного опанування спеціальними знаннями, досвідом і кваліфікацією у сфері професійної діяльності. Вона передбачає:

– володіння методами розв'язання технічних, креативних та дидактичних завдань;

– гармонізацію методологічних, світоглядних, наукових і психологічних знань;

– використання сучасних інструментів для вивчення особистості студента;

– застосування педагогічного менеджменту;

– організацію навчального процесу, орієнтованого на всебічний розвиток особистості школяра.

2. Методична компетентність.

Вона передбачає опанування новітніми методичними та педагогічними підходами, орієнтованими на особистісний, креативний і розвивальний підходи до освітнього процесу. Включає здатність використовувати різні методи, прийоми та форми організації навчання.

3. Комунікативно-ситуативна компетентність.

Цей компонент охоплює знання та навички взаємодії між учасниками навчально-виховного процесу, що передбачає:

– повагу до думки кожного;

– поєднання вимогливості з толерантністю;

– вміння створювати атмосферу партнерської співпраці.

4. Соціальна компетентність.

Передбачає усвідомлення соціальних потреб і викликів, а також здатність налагоджувати конструктивні стосунки з суспільством. Важливим аспектом є здатність відповідально приймати рішення, знаходити баланс між власними потребами та соціальними вимогами, а також формувати патріотичні почуття та повагу до національних традицій.

5. Психолого-педагогічна компетентність.

Включає вміння проводити психологічну та педагогічну діагностику, здійснювати індивідуальну роботу на основі отриманих результатів. Це дозволяє виявляти особистісні особливості та емоційний стан учнів, а також налагоджувати конструктивні стосунки з колегами та батьками.

6. Прогнозувально-рефлексивна компетентність.

Передбачає вміння проектувати траєкторію розвитку студента, планувати навчально-виховний процес та оцінювати ефективність реалізованих заходів.

7. Аутопсихологічна компетентність.

Цей компонент включає вміння оцінювати рівень власної професійної діяльності, визначати свої сильні та слабкі сторони, а також прагнути до самовдосконалення.

8. Інформаційно-технологічна компетентність.

Передбачає вміння використовувати сучасні інформаційні технології, аналізувати, системати-

зувати та раціонально відбирати інформацію для ефективного застосування у професійній діяльності.

9. Управлінська компетентність.

Забезпечує здатність організовувати як власну діяльність, так і діяльність учнів з метою досягнення максимальної ефективності та результативності.

10. Кооперативна компетентність.

Цей компонент передбачає здатність до продуктивної співпраці та ефективної взаємодії у командній роботі, спрямованої на досягнення спільної мети.

11. Полікультурна компетентність.

Включає знання культурних особливостей різних народів, толерантне ставлення до національних традицій та повагу до культурних надбань інших націй.

12. Валеологічна компетентність.

Охоплює організацію здорового способу життя у фізичній, соціальній, духовній та психічній сферах. Важливим аспектом є забезпечення здоров'язбережувальної функції у навчальному процесі.

13. Загальнокультурна компетентність.

Вона передбачає високий рівень освіченості, ерудиції та культури поведінки, що сприяє професійному та духовному розвитку особистості.

Отже, професійна компетентність є багатовимірним явищем, що охоплює широкий спектр умінь і знань, необхідних для досягнення високих результатів у професійній діяльності. Вона відображає інтеграцію теоретичних знань і практичних навичок, соціальної відповідальності та здатності до саморозвитку в умовах сучасного суспільства.

Аналізуючи структуру професійної компетентності, сформовану з взаємопов'язаних елементів, було визначено основні компоненти, які будуть враховані у процесі формування професійної компетентності психолога (спеціального, клінічного): мотиваційний, когнітивний, діяльнісний та рефлексивний.

Провівши теоретичний аналіз літературних джерел ми дійшли висновку, що: компетентність – це властивість особистості, що виражається у здатності застосовувати набуті знання, досвід та моральні принципи для прийняття позитивних рішень у складних ситуаціях. Вона фор-

мується на основі уміння поєднувати ситуаційний контекст із наявними знаннями та навичками.

Поняття компетенції охоплює певну сферу діяльності, в якій особистість повинна бути добре обізнана, володіти необхідним набором знань, умінь та навичок, а також здатністю до відповідального ставлення до виконуваних завдань.

У процесі аналізу наукових підходів нами було виділено компоненти, що складають основу професійної підготовки. Зокрема, для формування професійної компетентності психологів (як спеціальних, так і клінічних) доцільно виокремити такі компоненти: мотиваційний, когнітивний, діяльнісний та рефлексивний. Вони взаємопов'язані та взаємодоповнюють один одного, забезпечуючи цілісний розвиток професійної майстерності.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Бірюкова К. Зміст інклюзивної компетентності психолога як учасника команди супроводу дітей з особливими освітніми потребами. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова: Психологічні науки*, 2021. Вип. 16 (61). С. 5–15.
2. Вишківська В., Ілішова О., Товстоган В. Інклюзивна компетентність суб'єктів освітнього процесу як необхідна умова створення сучасного інформаційно-освітнього середовища. *Інноваційна педагогіка*. 2022. Вип. 49. Том 1. С. 91–95.
3. Вінтюк Ю. В. Модель формування професійної компетентності майбутніх психологів у ВНЗ. *Вісник Черкаського університету. Серія «Педагогічні науки»*, 2018. № 8. С. 42–48. 55.
4. Головань М. С. Компетенція і компетентність: досвід теорії, теорія досвіду. *Вища освіта України*, 2008. № 3. С. 23–30.
5. Клопота Є., Клопота О. Інклюзивна компетентність як чинник професійної діяльності фахівців педагогічної та соціально-психологічної сфери. *Освіта осіб з особливими потребами: шляхи розбудови*, 2017. Т. 1. № 13. С. 118123.
6. Руденко Л. М. Формування системи медичних знань у процесі підготовки педагога-дефектолога до корекційної роботи в закладах спеціальної освіти: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.03. Київ. 2005. 288 с.
7. Чепелева Н. В. Формування професійної компетентності в процесі вузівської підготовки психолога-практика. *Актуальні проблеми психології*, 1999. Вип. 19. С. 271–279.

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ВПЛИВУ ЕМОЦІЙ НА ФІНАНСОВІ РІШЕННЯ КОМПАНІЇ

PSYCHOLOGICAL CHARACTERISTICS OF THE INFLUENCE OF EMOTIONS ON COMPANY FINANCIAL DECISIONS

У статті здійснено теоретико-концептуальний аналіз психологічних особливостей впливу емоцій на процес ухвалення фінансових рішень у корпоративному середовищі. Дослідження базується на міждисциплінарному підході, який об'єднує напрацювання у сфері загальної та економічної психології, поведінкової економіки, а також фінансового менеджменту. Встановлено, що фінансові рішення компаній є не лише результатом логіко-аналітичного моделювання, а й значною мірою детермінуються емоційними станами, моральними установками, когнітивними спотвореннями та рівнем емоційного інтелекту осіб, залучених до управління. Емоції виявляються не лише як ситуаційна реакція на зовнішні подразники, але й як сталий психічний фактор, що здатен змінювати оцінку ризику, прийнятність альтернатив та суб'єктивне очікування вигоди.

Окрему увагу приділено аналізу ролі моральних емоцій із позитивною та негативною валентністю у формуванні стратегічної поведінки економічних агентів. Обґрунтовано, що такі емоції, як сором, провина, відраза, гнів, а також вдячність чи емпатія, можуть виступати внутрішніми регуляторами поведінки, підвищуючи або знижуючи ефективність прийняття рішень у фінансовій сфері. Наголошено на тому, що дія емоційних факторів виявляється як на мікрорівні (індивідуальні управлінські рішення), так і на макрорівні (корпоративна стратегія, культура довіри, етичні стандарти бізнесу).

Розкрито ключову роль емоційного інтелекту як інструменту забезпечення саморегуляції та підвищення адаптивності в умовах економічної невизначеності. Ми вважаємо доцільним ширше впровадження знань з поведінкових фінансів у практику корпоративного управління, з метою мінімізації впливу ірраціональних чинників та оптимізації процесів прийняття рішень. За результатами дослідження сформульовано науково обґрунтовані висновки щодо психологічної природи фінансових рішень та окреслено напрями подальших досліджень у цій галузі.

Перспективи подальшого дослідження вбачаються у поглибленому емпіричному вивченні механізмів впливу окремих типів емоцій (зокрема моральних та ситуативних) на якість і динаміку фінансових рішень у різних організаційних контекстах.

Ключові слова: емоції, фінансові рішення, емоційний інтелект, поведінкові фінанси, корпоративне управління, моральні емоції.

The article presents a theoretical and conceptual analysis of the psychological features influencing financial decision-making in a corporate environment. The study is based on an interdisciplinary approach that integrates developments in general and economic psychology, behavioral economics, and financial management. It is established that financial decisions in companies are not solely the result of logical and analytical modeling but are also significantly determined by emotional states, moral attitudes, cognitive biases, and the level of emotional intelligence of those involved in management. Emotions are manifested not only as situational reactions to external stimuli but also as stable psychological factors capable of altering risk assessment, the acceptability of alternatives, and subjective expectations of benefit.

Particular attention is given to the role of moral emotions with both positive and negative valence in shaping the strategic behavior of economic agents. It is substantiated that emotions such as shame, guilt, disgust, anger, as well as gratitude and empathy, may function as internal behavioral regulators, enhancing or reducing the effectiveness of decision-making in the financial sphere. It is emphasized that the influence of emotional factors manifests at both the micro level (individual managerial decisions) and the macro level (corporate strategy, trust culture, business ethics).

The article highlights the critical role of emotional intelligence as a tool for ensuring self-regulation and enhancing adaptability under conditions of economic uncertainty. We argue for a broader implementation of behavioral finance insights into corporate governance practices to minimize the impact of irrational factors and optimize decision-making processes. Based on the analysis, the authors formulate theoretically grounded conclusions about the psychological nature of financial decisions and outline prospects for further research in this field.

Prospects for further research lie in an in-depth empirical investigation of the mechanisms through which specific types of emotions (particularly moral and situational) influence the quality and dynamics of financial decision-making across various organizational contexts.

Key words: emotions, financial decision-making, emotional intelligence, behavioral finance, corporate governance, moral emotions.

УДК 159.923:005.32:336
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2025.72.1.32>

Чернякова О.В.

к.психол.н., доцент,
доцент кафедри філософії та психології
Київський університет інтелектуальної
власності та права
к.психол.н., доцент,
доцент кафедри мовних
та гуманітарних наук
ТОВ «Технічний університет «Метінвест
політехніка»

Гришко О.Д.

к.психол.н.,
доцент кафедри філософії та психології
Київський університет інтелектуальної
власності та права

Емоційні чинники відіграють дедалі важливішу роль у процесі прийняття фінансових рішень в умовах динамічного бізнес-середовища. Традиційні економічні теорії, що базуються на припущенні про раціональність суб'єкта, дедалі частіше доповнюються підходами поведінкової економіки та психології, які враховують вплив афективних станів на когнітивні процеси. Внутрішній емоційний фон

керівників та фінансових менеджерів може суттєво модифікувати оцінку ризиків, змінювати пріоритети вибору альтернатив та впливати на стратегічні установки компанії. У контексті сучасного корпоративного управління постає необхідність глибшого дослідження механізмів емоційного впливу, що дозволить оптимізувати процес прийняття рішень та мінімізувати ірраціональні фінансові наслідки.

Дана стаття спрямована на аналіз психологічних особливостей впливу емоцій на фінансову поведінку суб'єктів господарювання та формування на цій основі рекомендацій щодо підвищення ефективності управлінських рішень.

В рамках окресленої проблематики важливим, на нашу думку, є уточнення понятійно-категоріального апарату, а також розмежування сутності та змісту таких термінів як емоція, емоційність та емотивність.

Емоційні стани відіграють фундаментальну роль у регуляції індивідуальної поведінки, соціальної взаємодії та функціонуванні психічних процесів. Як форма суб'єктивного відображення значущості зовнішніх і внутрішніх стимулів, емоції репрезентують безпосереднє ситуативне переживання, що проявляється у таких афективних реакціях, як страх, радість чи задоволення [6, с. 228].

І. О. Лелет в рамках наукової статті робить спробу розмежувати такі ключові терміни понятійно-категоріального апарату досліджуваної проблематики, як емоційність та емотивність. Диференціація цих термінів, на думку автора, передбачає їхню концептуальну співвіднесеність із суміжними поняттями, зокрема експресивністю та оцінністю. Під експресивністю, або виразністю, зазвичай розуміють властивість мовної одиниці посилювати комунікативний вплив висловлення завдяки включенню в її семантичну структуру таких компонентів, як образність, емоційне забарвлення, інтенсивність тощо [8, с. 109].

І. О. Лелет також підкреслює, що в контексті лінгвістичного аналізу експресивність, подібно до емотивності, постає як багатовимірне явище, що охоплює низку семантико-прагматичних параметрів, серед яких емоційність виступає як структурний елемент. Таким чином, експресивність розглядається як ширше за обсягом поняття, в межах якого емоційність виконує підпорядковану функцію. Натомість емотивність, у порівнянні з експресивністю, має більш змістовне навантаження, оскільки репрезентує не лише засоби вираження, а й саму емоційну настанову суб'єкта мовлення. Відтак, експресивність доцільно трактувати як інструменталізовану форму реалізації емотивного змісту. Поняття оцінності, що позначає здатність мовця виражати позитивне або негативне ставлення до об'єкта комунікації, є тісно пов'язаним з емоційністю, оскільки саме через емоції відбувається афективне маркування змісту висловлення. Суб'єктивне ставлення, у більшості випадків, супроводжується оціночним компонентом, що слугує ключовим елементом у формуванні інтерпретації висловленого [8, с. 109].

У межах психологічної науки неодноразово підкреслювалося, що емоційна реакція може бути зумовлена не лише зовнішнім подразником, а й тілесними діями індивіда. Зокрема, на думку низки дослідників, емоційне переживання здатне виникати як результат довільної мімічної чи постральної активності: наприклад, імітація емоції

гніву може провокувати появу відповідного афективного стану. Такий підхід ілюструє теорію, згідно з якою емоція формується внаслідок тілесного збудження і його когнітивної інтерпретації в конкретному контексті [2, с. 629].

Разом з тим, В. Кеннон висловлював критичні зауваження щодо цієї гіпотези, вказуючи на обмеженість фізіологічних змін у поясненні різноманітності емоційного спектра. Він підкреслював, що емоційні реакції характеризуються високою швидкістю формування та динамікою, а тому не можуть бути редуковані виключно до соматичних проявів. Результати нейрофізіологічних досліджень засвідчують існування спеціалізованих мозкових структур, відповідальних за ініціацію та регуляцію емоційних станів. Ці еволюційно стабільні нейрональні утворення виявляють істотну подібність до аналогічних структур у тварин, що свідчить про їхню базову біологічну природу. Крім того, виявлено морфофункціональні кореляції між анатомічними характеристиками мозку та емоційною регуляцією, що підтверджує їх значущу роль у формуванні поведінкових реакцій залежно від типу й інтенсивності емоційних переживань [2, с. 629].

Водночас концепція емоції як суто фізіологічного феномена, на нашу думку, є обмеженою, оскільки емпіричні дані демонструють збереження суб'єктивного емоційного досвіду навіть у разі блокування периферичних соматичних реакцій. Це свідчить про те, що фізіологічна активність, хоч і супроводжує емоційні стани, виконує переважно адаптивну функцію, наприклад, мобілізацію енергетичних ресурсів організму у відповідь на загрозу.

Багато сучасних досліджень також вказують на тісний зв'язок між емоційною та мотиваційною сферами особистості. Згідно з цими підходами, будь-яка цілеспрямована активність зумовлена певною системою мотивів, які супроводжуються відповідним емоційним фоном [2]. Таким чином, емоції виконують роль внутрішніх регуляторів поведінки, навіть у випадках, коли мотиваційні чинники залишаються на рівні неусвідомлюваних установок.

Важливим в контексті нашого дослідження також є визначення емоційного інтелекту, як фактору, що може безпосередньо впливати на роботу компанії загалом, і на прийняття фінансових рішень – окремо.

Аналіз психологічної літератури свідчить про те, що емоційний інтелект тісно пов'язаний з інтелектуальною сферою особистості, хоча має специфічне спрямування – здатність до розуміння, регуляції та управління власними й чужими емоційними проявами (переживаннями, станами, міжособистісними взаєминами тощо). Формування концепції емоційного інтелекту стало результатом тривалого еволюційного процесу в науці: від ізольованого дослідження емоційних реакцій і когнітивних здібностей до їх інтеграції в єдиний феноменологічний конструкт [9, с. 89].

Компаративний аналіз наукових підходів до проблеми емоційного інтелекту виявляє спільне розуміння цього утворення як здатності до ідентифікації, осмислення та управління емоціями як у внутрішньоособистісному, так і в міжособистісному контекстах. Сучасний стан вивчення емоційного інтелекту позначається відсутністю уніфікованої психологічної теорії та єдиної парадигми його дослідження. Незважаючи на прикладну значущість цього феномену для практики (зокрема в управлінні, освіті, психотерапії), він досі залишається недостатньо опрацьованим як у теоретичному, так і в емпіричному вимірах. Це зумовлює потребу в подальшому науковому осмисленні та розвитку дослідницьких підходів до вивчення емоційного інтелекту [9, с. 89].

Важливо усвідомлювати, що фінансові процеси за своєю сутністю є формою соціальної взаємодії, що реалізується через систему міжособистісних та інституційних відносин. Первинне формування таких взаємодій відбувається на рівні індивідуальної свідомості економічного суб'єкта, а їх зовнішнє проявлення реалізується у вигляді формалізованих інструментів – договорів, фінансових документів, цінних паперів тощо. У цьому контексті поведінкові детермінанти, зокрема когнітивні упередження, культурно зумовлені ментальні схеми, стереотипи мислення, а також характер міжособистісних відносин між контрагентами справляють безпосередній вплив на ухвалення фінансових рішень. Цей вплив є релевантним як у межах мікроекономічної взаємодії (на рівні окремих суб'єктів господарювання), так і в макроекономічному масштабі. Така міждисциплінарна природа фінансової поведінки зумовила становлення окремого наукового напрямку – поведінкової економіки та поведінкових фінансів, які інтегрують знання економічної теорії та психології задля глибшого розуміння процесів прийняття фінансових рішень [4, с. 53].

Т. Павлова, Р. Павлов, А. Лемберг в рамках власної академічної роботи роблять низку важливих висновків, які мають наукову цінність в рамках нашого дослідження [10, с. 379-380]. Нижче буде представлено ключові із них.

Моральні емоції з негативною валентністю, за своєю природою, можуть розглядатися як чинники зниженої суб'єктивної корисності для індивіда, що їх переживає. У результаті вони потенційно знижують рівень особистого добробуту економічних агентів, формуючи негативну кореляцію між інтенсивністю таких емоцій і матеріальним благополуччям суб'єкта. Водночас, попри те, що деякі моральні емоції негативною валентності, зокрема гнів або відраза, можуть мати конструктивний ефект у процесі прийняття управлінських чи фінансово-економічних рішень (навіть за умов суттєвих обмежень), особливу дослідницьку цінність становлять саморефлексивні моральні емоції, а також емоції з позитивною валентністю, які поки що недостатньо вивчені [10, с. 379].

Негативно валентні моральні емоції здатні опосередковувати стратегічну поведінку суб'єктів господарювання, слугуючи регулятором соціально значущих форм поведінки, таких як кооперація чи довіра, у довгостроковій перспективі. Водночас результати огляду спеціалізованої літератури засвідчують наявність низки обмежень щодо ефективності таких емоцій, особливо у випадках, коли йдеться про моральне засудження інших і його вплив на матеріальне становище особи [10, с. 379-380].

Моральні емоції, передусім ті, що мають негативну валентність, відіграють суттєву роль у переговорних процесах і міжсуб'єктній взаємодії на рівні як окремих осіб, так і інституційних партнерств (зокрема між споживачами, компаніями, працівниками тощо). Їхній вплив є визначальним у процесах прийняття як індивідуальних, так і колективних рішень, особливо за умов ризику та невизначеності, наприклад, під час інвестування або купівлі фінансових активів. Емоції також функціонують як латентний фактор у повсякденній економічній активності: у споживчих практиках, трудових відносинах, рівні стресостійкості, продуктивності, інноваційності та формуванні корпоративної культури [10, с. 380].

Водночас зростає науковий інтерес до позитивно валентних моральних емоцій, таких як вдячність і емпатія, які виявляють потенціал у підтриманні та поширенні соціально схвалюваної поведінки. З огляду на їхню важливу роль у процесах прийняття економічно- й управлінськи-релевантних рішень, подальше дослідження позитивних моральних емоцій є обґрунтованим і актуальним [10, с. 380].

Узагальнення теоретичних підходів дозволяє стверджувати, що моральні емоції, як з негативною, так і з позитивною валентністю, є вагомим психоемоційним регулятором економічної поведінки суб'єктів господарювання. Їхній вплив простежується як на рівні індивідуального прийняття фінансово-економічних рішень, так і в контексті стратегічної взаємодії між економічними агентами. Зокрема, самосвідомі емоції здатні опосередковувати формування довіри, співпраці, відповідального вибору та довгострокової орієнтації, що критично важливо в умовах невизначеності та ризику, характерних для фінансового середовища компанії. Таким чином, морально-емоційний компонент варто розглядати як значущий чинник у системі психологічного забезпечення ефективного управління прийняття рішень.

Згідно з поглядами М. О. Кузельєва та А. В. Нечипоренка, як власники (акціонери) корпорацій, так і управлінський персонал не завжди демонструють строго раціональну поведінку в процесі прийняття рішень. Попри намагання врахувати всі релевантні обставини при ухваленні фінансових рішень, практична реалізація раціонального підходу часто ускладнюється дією поведінкових чинників, які безпосередньо впливають на управління фінансовою

діяльністю. Психоемоційна природа людини зумовлює домінування емоцій над когнітивною оцінкою в умовах екстремальних або невизначених ситуацій, що провокує ухвалення нерациональних або імпульсивних рішень [5, с. 166].

При цьому, на думку авторів, суб'єктивний вплив поведінкових факторів поширюється на всіх учасників корпоративних відносин – незалежно від рівня професійної кваліфікації, досвіду чи посади. У зв'язку з цим інтеграція знань про поведінкові детермінанти у процеси стратегічного та оперативного фінансового управління є необхідною умовою для підвищення ефективності корпоративного менеджменту в контексті мінливої економічної динаміки [5, с. 166].

На нашу думку, результати проведеного теоретико-аналітичного дослідження дають підстави стверджувати, що емоційна складова відіграє суттєву роль у процесі формування фінансових рішень в корпоративному середовищі. Емоції, як форма суб'єктивного відображення значущих для особистості стимулів, впливають на когнітивну оцінку альтернатив, рівень ризику, часові горизонти та стратегічну орієнтацію економічних агентів. Ми вважаємо, що врахування психоемоційних факторів дає змогу краще пояснити відхилення від раціональних моделей поведінки, які домінують у класичній економічній теорії.

Особливе значення мають моральні емоції (як позитивної, так і негативної валентності), які впливають на соціально відповідальну поведінку, кооперацію, довіру та етичні пріоритети у сфері корпоративного управління. На нашу думку, саморефлексивні емоції (провина, сором, емпатія) можуть виступати не лише як внутрішні регулятори поведінки, а й як засоби довгострокової стабілізації взаємодії між економічними агентами.

Ми також вважаємо, що ефективність фінансово-економічних рішень залежить не лише від рівня професійної компетентності суб'єктів, а й від рівня розвитку їхнього емоційного інтелекту, здатності до емоційної саморегуляції, а також усвідомлення впливу стереотипів мислення, когнітивних викривлень та емоційних тригерів.

Враховуючи вищезазначене, особливої актуальності набуває інтеграція підходів поведінкової економіки та психології у фінансову практику компаній. Це відкриває нові перспективи для формування адаптивних стратегій управління в умовах невизначеності, підвищення якості корпоративного прийняття рішень, а також розробки інструментів, спрямованих на мінімізацію впливу деструктивних емоційних чинників.

Таким чином, дослідження психологічних аспектів емоційного впливу на фінансові рішення має високу теоретичну цінність для розуміння поведінки економічних агентів, а також значний практичний потенціал щодо вдосконалення управлінських підходів у сфері фінансів.

Перспективи подальшого дослідження вбачаються у поглибленому емпіричному вивченні

механізмів впливу окремих типів емоцій (зокрема моральних та ситуативних) на якість і динаміку фінансових рішень у різних організаційних контекстах. Доцільним є також аналіз ролі емоційного інтелекту в адаптації керівників до умов високоризикованого економічного середовища та розробка прикладних моделей інтеграції поведінкових чинників у фінансове планування. Особливу наукову цінність має вивчення міжкультурних відмінностей у сприйнятті емоційних сигналів у фінансовій взаємодії та їх впливу на міжособистісну довіру, корпоративну відповідальність і стратегічну стабільність компаній.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Зайченко А. Емоційний вплив на економічні рішення: роль страху, радості, відрази та соціальних емоцій. *Економіка та суспільство*. 2025. № 71. URL: <https://economyandsociety.in.ua/index.php/journal/article/view/5569> (дата звернення: 29.04.2025).
2. Зеленкова В. Характеристика поняття емоцій як психологічного явища. Молодіжна наука: інновації та глобальні виклики. *Збірник тез за матеріалами Міжнародної науково-практичної конференції студентів, аспірантів та молодих вчених*. Полтава : НУПП імені Юрія Кондратюка, 2024. С. 628–630.
3. Канигін С. М. Психологічні чинники банкрутства підприємств. *Grail of science*. 2024. Р. 156–162.
4. Карпишин Н. І., Табака С. А. Психологія прийняття фінансових рішень громадянами. *Актуальні проблеми та перспективи розвитку національного господарства в умовах глобальної не стабільності* : матеріали міжнародного форуму, 28-29 листопада 2018 р. Кременчук, 2018. С. 53–55.
5. Кужелєв М. О., Нечипоренко А. В. Вплив поведінкових факторів на управління фінансовою діяльністю корпорації: теоретичні аспекти. *Збірник наукових праць Університету державної фіскальної служби України*. 2018. № 2. С. 154–168.
6. Кузьменко В. Що таке емоція? Поняття емоційності та емотивності. *Соціально-гуманітарні аспекти розвитку сучасного суспільства* : матеріали VII Всеукраїнської наукової конференції студентів, аспірантів, викладачів та співробітників, м. Суми, 18-19 квітня 2019 р. Суми : СумДУ, 2019. С. 228–232.
7. Кузьмук С. Г. Прийняття фінансових рішень в умовах невизначеності: поведінковий аспект. *Науковий вісник Міжнародного гуманітарного університету. Сер. Економіка і менеджмент*. 2017. № 26 (2). С. 88–91.
8. Лелет І. О. Емоційність vs емотивність: взаємозв'язок та розмежування понять. *Науковий вісник Міжнародного гуманітарного університету. Сер. Філологія*. 2021. № 1 (49). С. 106–110.
9. Лелюх-Степанчук О. О. Емоційний інтелект як проблема психологічної науки. *Теорія і практика сучасної психології*. 2018. № 2. С. 84–95.
10. Павлова Т., Павлов Р., Лемберг А. Вплив негативних моральних емоцій на процес прийняття управлінських рішень. *Актуальні аспекти розвитку суб'єктів підприємництва в умовах глобальної економіки* : моногр. / за заг. ред. Т. Гринько. Дніпро : Видавець Біла К. О., 2021. С. 368–382.

ВПЛИВ РЕЛІГІЙНОЇ ВІРИ НА ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я УКРАЇНСЬКИХ ВИМУШЕНИХ ПЕРЕСЕЛЕНЦІВ У КРАЇНАХ ЄВРОПИ

THE IMPACT OF RELIGIOUS FAITH ON THE MENTAL HEALTH OF UKRAINIAN FORCED MIGRANTS IN EUROPE

Стаття досліджує взаємозв'язок між релігійною вірою та показниками психічного здоров'я українських вимушених переселенців, які перебувають у Європі після повномасштабного вторгнення Росії. Теоретичний огляд літератури показав, що поєднання воєнного травматизму й міграційного стресу суттєво підвищує вірогідність тривожних, депресивних і посттравматичних проявів, а також зумовлює відчуття самотності. Незважаючи на добре описаний психотравматичний ефект війни, залишається відкритим питання, які саме внутрішні ресурси здатні його пом'якшити. Попередні дані вказують на релігійну віру як один із можливих захисних чинників: вона структурує життєві смисли, підтримує відчуття контролю та посилює соціальну підтримку через спільні практики. У контексті сучасної України це спонукає перевірити, наскільки віра може виконувати подібну буферну функцію для вимушених переселенців, які стикаються з подвійним стресом війни й тривалої міграції. Емпіричне дослідження виконано за використання самостійно розробленого опитувальника щодо релігійності та чотирьох стандартизованих методик: шкали посттравматичного стресового розладу (PCL-5), шкали Бека (BDI) для оцінки ступеня вираженості депресивних симптомів, методики «Самооцінка психічних станів» (за Г. Айзенком), визначення рівня суб'єктивного відчуття самотності за методикою розробленою Д. Расселом та М. Фергюсоном. Отримані результати свідчать, що більшість респондентів демонструють помірний рівень емоційного неблагополуччя, а найпотужнішим предиктором депресивних переживань є переживання соціальної відокремленості. Дослідження свідчить, що релігійність відіграє швидше допоміжну, ніж визначальну роль у підтриманні психічного благополуччя. Отримані дані розширюють уявлення про психологічні ресурси вимушених мігрантів і можуть бути враховані при розробленні комплексних інтервенцій.

Ключові слова: вимушені переселенці; війна; психічне здоров'я; самотність; депресія; ПТСР; релігійна віра; життєстійкість.

The article explores the relationship between religious faith and mental health indicators of Ukrainian forced migrants who are residing in Europe following the full-scale Russian invasion. A theoretical review of the literature has shown that the combination of war trauma and migration stress significantly increases the likelihood of anxiety, depression, and post-traumatic symptoms, as well as a sense of loneliness. Despite the extensive literature on the psychotraumatic effects of war, there is a paucity of research on the internal resources that may mitigate these effects. Preliminary evidence suggests that religious faith may be a protective factor, potentially by providing a structured framework for life interpretations, maintaining a sense of control, and fostering social support through shared practices. In contemporary Ukraine, this prompts us to test the extent to which faith can perform a similar buffering function for migrants facing the double stress of war and protracted migration. The empirical study was conducted using a self-developed questionnaire on religiosity and four standardised methods: the Posttraumatic Stress Disorder Scale (PCL-5); the Beck Depression Inventory (BDI) to assess the severity of depressive symptoms; the Self-Assessment of Mental States (by G. Eysenck); and the assessment of the level of subjective loneliness using the method developed by D. Russell and M. Ferguson. The results indicate that the majority of respondents exhibit a moderate level of emotional distress, with social isolation emerging as the most significant predictor of depressive experiences. The study indicates that religiosity exerts a supportive rather than a determinative influence on mental well-being. The findings expand the understanding of the psychological resources of forced migrants and can be taken into account when developing comprehensive interventions.

Key words: forced migrants; war; mental health; loneliness; depression; PTSD; religious faith; resilience.

УДК 159.942:316.344.7-054.73(477)(4)
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2025.72.1.33>

Шабанова Н.В.

студент

Інституту післядипломної освіти
Київський національний університет
імені Тараса Шевченка

Трофімов А.Ю.

к.психол.н., доцент,

доцент кафедри психології розвитку
Київський національний університет
імені Тараса Шевченка

Постановка проблеми. Війна є значним, високоінтенсивним стресором, який змушує людей шукати притулку в безпечніших місцях. Внаслідок повномасштабного російського вторгнення в Україну в лютому 2022 року близько 6,9 мільйона українців стали вимушеними мігрантами в різних країнах світу [1].

Теоретичний аналіз проблеми біженців і вимушених мігрантів, заснований на досвіді інших країн, показує, що військові конфлікти можуть призводити до різних психологічних проблем, таких як тривога, депресія і посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) [2]. Ці стани можуть призвести до серйозних проблем зі здоров'ям, як фізичним, так

і психічним, і суттєво вплинути на процес адаптації до нових умов життя.

Наприклад, Х. Н. Махмуд та його колеги (2019) повідомляють, що війна є основною причиною проблем з психічним здоров'ям серед сирійських біженців [3]. Аналогічно, важкі посттравматичні симптоми спостерігалися серед дорослих палестинців, які брали участь у Великому марші повернення в секторі Газа [4, с. 179]. Крім того, вплив війни в Афганістані пов'язаний зі збільшенням поширеності ПТСР і спроб самогубства [5, с. 1]. Варто зазначити, що вплив війни на психічне здоров'я може бути довготривалим: люди, які пережили Другу світову війну, все ще демонстрували

високі показники поширеності ПТСР навіть через 50 років після конфлікту [6, с. 451]. З початку повномасштабного вторгнення в історичній дослідники фіксували ознаки психічного дистресу і серед українських вимушених переселенців за кордоном [7; 8].

Хоча негативний вплив війни на психічне здоров'я добре задокументований, роль факторів життєстійкості у пом'якшенні цього впливу, особливо в ситуаціях тривалого переміщення, потребує подальшого дослідження. Так, стійкість особистості може підсилюватись завдяки низці внутрішніх ресурсів, одним із яких є віра. Здатність людини використовувати віру та власні цінності як ресурс є важливим механізмом подолання кризових станів. Це може проявлятися у вірі в Бога, у людство або у власні сили. Усвідомлення сенсу життя, наявність чіткої системи цінностей та життєвої місії дають змогу черпати внутрішні ресурси для протистояння складним життєвим обставинам [7].

Як показали результати дослідження Дж. Ф. П. Переса, А. Мореїра-Альмейди, А. Г. Населло та Г. Г. Кеніга, вищий рівень релігійної віри корелює з покращенням добробуту та психічного здоров'я [9]. Водночас дослідження Г. А. Бонанно підкреслює, що люди з сильними релігійними переконаннями з більшою ймовірністю демонструють стійкість перед обличчям травми [10, с. 671]. Про те, що релігійна віра часто є ключовим ресурсом життєстійкості у кризових ситуаціях, свідчать також результати Н. Хасана, Д. Б. Мітчке та К. Е. Раві, які виявили, що для сирійських біженців-мусульман віра виступає джерелом внутрішньої сили, гідності та емоційної підтримки під час вимушеного переселення [11, с. 223]. Навіть жертви сексуального насильства використовують духовність як шлях до зміцнення, знаходячи опору в молитві та надії [12].

Таким чином, релігія може бути потужним джерелом життєстійкості, особливо для людей, які переживають вимушену міграцію та війну. Цей висновок стає особливо цінним у контексті сучасної України, де мільйони людей опинилися в ситуації переселення, втрати та невизначеності. Саме тому постає питання – чи є релігійна віра подібним джерелом стійкості і для українських переселенців, здебільшого православних християн.

Мета дослідження. Тож, нами було вирішено дослідити вплив віри на психічне здоров'я українських вимушених переселенців під час російсько-української війни.

При виборі **методичного інструментарію** ми опирались на результати попередніх досліджень та припущень. Для розв'язання поставлених завдань у роботі було використано:

– емпіричні методи дослідження: шкала посттравматичного стресового розладу (PCL-5), шкала Бека (BDI) для оцінки ступеня вираженості депресивних симптомів, методика «Самооцінка психічних станів» (за Г. Айзенком), визначення рівня суб'єктивного відчуття самотності за методикою

розробленою Д. Расселом та М. Фергюсоном, опитувальник щодо релігійності;

– методи статистичної обробки кількісних даних: параметричний критерій Ст'юдента, параметричний критерій кореляційного зв'язку за Пірсоном, багатофакторний регресійний аналіз.

Опитувальник щодо релігійності охоплював і переконання, і поведінку. Респонденти оцінювали віру в Бога (0–10), вказували належність до релігії, а християни – до конфесії (православ'я, католицизм, протестантизм тощо). Далі з'ясовувалося, коли й чому сформувалася віра: у дитинстві через виховання, у дорослому віці свідомим вибором чи після кризових подій. Для поведінкового виміру зазначали частоту відвідування храмів (щотижня, на релігійні свята, ніколи) й молитви (щодня, кілька разів на тиждень, рідше). Окремий блок стосувався воєнних умов та міграції: чи допомагає віра переживати стрес війни, які бар'єри заважають практиці за кордоном (нестача храмів, культурні й мовні обмеження) та чи відвідували респонденти місцеві парафії. Також оцінювався вплив такого досвіду на почуття інтеграції в нове середовище й психологічний стан.

Вибірка. У дослідженні взяла участь 61 особа: 53 жінки та 8 чоловіків. Анкетування проводилося з липня 2024 року по лютий 2025 року через Google-форму, розміщену в соціальних мережах у групах на кшталт «Українці в Польщі», «Українці в Німеччині» тощо, з подальшим поширенням серед знайомих. На момент дослідження респонденти перебували у таких країнах як Польща, Німеччина, Румунія, Нідерланди, Чехія, Ірландія, Болгарія. Віковий діапазон учасників становив від 18 до 58 років, при цьому середній вік учасників склав 33,4 роки. Усі респонденти – вимушені мігранти, які покинули Україну через повномасштабне вторгнення Росії. Різницю між кількістю чоловіків і жінок пояснює те, що з 24 лютого 2022 року, у зв'язку із воєнним станом, чоловікам (за окремими винятками) обмежено виїзд з України.

Результати дослідження та їх обговорення. Згідно з результатами дослідження, більшість учасників перебувають у вимушеній міграції вже тривалий час. Зокрема, 63.93% респондентів (39 осіб) зазначили, що перебувають за кордоном понад два роки. Такий розподіл свідчить про те, що для значної частини опитаних стан тривалого перебування в іншій країні став не лише гострою кризовою ситуацією, а й фактично новою реальністю, до якої доводиться адаптуватися протягом тривалого періоду.

Результати емпіричного дослідження демонструють, що переселенці стикаються зі значними емоційними викликами. У вибірці з 61 вимушеного переселенця найбільш поширеними були середні показники тривожності – 29 осіб (47.5 %), ригідності – 39 осіб (63.9 %) та фрустрації – 27 осіб (44.2 %). Низький рівень агресивності продемонструвала майже половина респондентів – 30 осіб (49.2 %), тоді як середніх значень агресивності було 28 осіб

(45.9 %). Для фрустрації низькі (26 осіб; 42.6 %) та середні (27 осіб; 44.2 %) рівні виявилися практично однаково поширеними (рис. 1). Понад половина опитаних повідомила також про підвищені показники депресії – 35 осіб (57.4 %), а 28 осіб (45.9 %) – про симптоми ПТСР, що свідчить про значне емоційне навантаження попри відносно помірні рівні агресивності та фрустрації.

Додатково було оцінено рівень суб'єктивної самотності. У більшості респондентів виявлено середній її рівень: 35 осіб, або 57.4% вибірки. Низький рівень самотності зафіксовано у 25 учасників (41%), тоді як високий – лише в однієї особи (1,6 %). Отже, навіть за відсутності вираженого відчуття ізоляції в абсолютній більшості переселенців, помірне переживання самотності залишається типовим і, як підтвердив наступний кореляційний аналіз, істотно підсилює депресивні та посттравматичні симптоми.

Кореляційний аналіз виявив статистично значущі зв'язки між рівнем суб'єктивного відчуття самотності та основними показниками психічного стану вимушених переселенців. Зокрема, коефіцієнт кореляції Пірсона між рівнем самотності та симптомами посттравматичного стресового розладу (ПТСР) склав $r = +0.54$ при $p < 0.001$, що свідчить про сильний позитивний зв'язок. Аналогічно, рівень депресії також виявив значну позитивну кореляцію із самотністю: $r = +0.56$, $p < 0.001$. Отже, чим вищий рівень суб'єктивного відчуття самотності, тим більше виражені симптоми ПТСР та депресії. Ці результати підтверджують гіпотезу про важливу роль самотності в посиленні психоемоційних проблем серед переселенців.

У духовно-релігійній частині опитування учасники насамперед оцінили власну віру в Бога за 10-бальною шкалою. Майже половина вибірки

(28 респондентів, 45.9%) віднесла себе до «слабко віруючих» (0–3 бали), ще 18 осіб (29.5%) обрали середні значення (4–7), тоді як чверть переселенців (15 осіб, 24.6%) продемонстрували високий рівень віри (8–10). Релігійна самоідентифікація виявилася переважно християнською: її задекларували 48 респондентів (78.7%). Серед них домінує православна конфесія – 40 осіб ($\approx 83\%$ від усіх християн, або 65.6% усієї вибірки); католицизм назвали 6 учасників (9.8%), протестантизм – 2 (3.3%). Інші релігії представлені поодинокі (іслам – 1.6%, буддизм – 3.3%), а 16.4% опитаних указали «інше» або нерелігійне світоглядне поле.

Щодо релігійного «стажу», 28 переселенців (45.9%) зростали у вірі з дитинства, 9 (14.8%) свідомо прийшли до неї в дорослому віці, ще 4 (6.6%) пов'язують навернення з кризовими подіями; водночас майже третина (20 осіб, 32.8%) прямо заявили, що не вірять у Бога. Практичні прояви релігійності загалом не інтенсивні: лише 2 респонденти (3.3%) відвідують храм щотижня, 13 (21.3%) – переважно на великі свята, тоді як 46% ходять «інколи» або не роблять цього зовсім. Подібна картина і з особистою молитвою: щодня моляться 13 осіб (21.3%), ще 12 (19.7%) звертаються до молитви лише у скрутних ситуаціях, тоді як 44.3% не моляться зовсім.

Лише третина опитаних (29.5%) відчуває, що віра допомагає їм упоратися з наслідками війни; для переважної більшості (70.5%) такої підтримки недостатньо або вона взагалі не відчувається. Системних перешкод для релігійної практики в країнах перебування більшість не бачить (лише 9.8% відзначили труднощі доступу до храмів чи інший календар свят). Проте регулярне відвідування місцевих парафій також не є масовим явищем: 23 учасники (37.7%) спробували інтегрува-

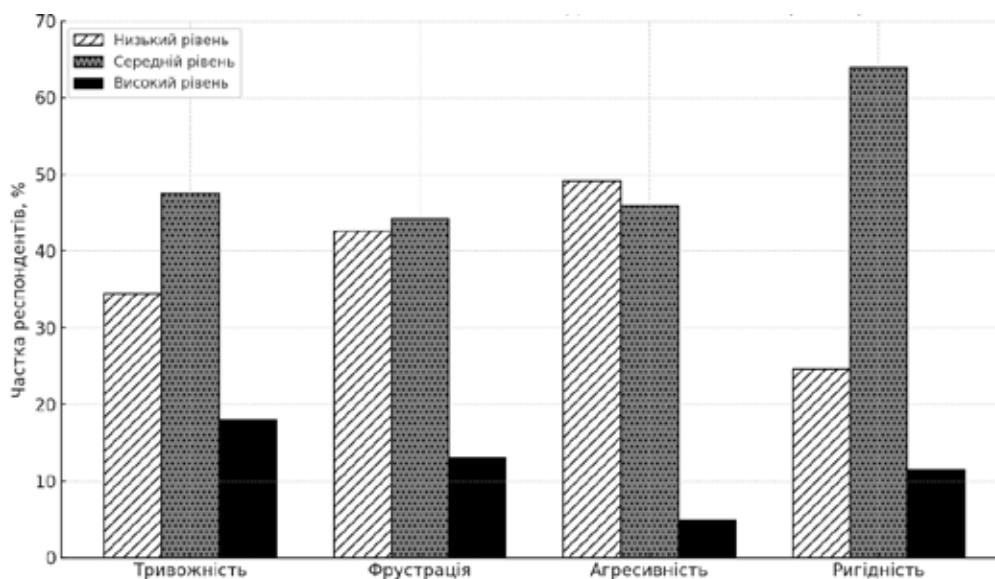


Рис. 1. Сумарні результати за методикою «Самооцінка психічних станів» (за Г. Айзенком)

тися у локальні релігійні спільноти, тоді як решта поділилася порівну між відповідями «ні» й «не визначилися» (по 31.1%). Таким чином, попри декларовану християнську ідентичність більшості, реальна залученість до релігійних практик і відчуття ресурсності віри залишаються помірними.

З метою перевірити, чи пов'язана сила віри з показниками психічного здоров'я, ми згрупували респондентів за їхньою самооцінкою віри (0–10 балів) у три підгрупи: низьку (0–3), середню (4–7) й високу (8–10). За результатами, віра в Бога не має сильного впливу на психічне здоров'я в групах з низьким або середнім рівнем віри (0–7). Сила віри для респондентів з високою вірою (8–10) помірно й статистично значуще обернено корелює з обома показниками: із тривожністю $r = -0.57$ ($p = 0.027$) та депресією $r = -0.55$ ($p = 0.033$). Тобто, що сильніша віра, то менше тривожних і депресивних симптомів (табл. 1).

Наступним кроком дослідження став багатифакторний регресійний аналіз, який дозволяє одночасно врахувати вплив кількох змінних і виявити, які з них справді мають значущий вплив на психічне здоров'я. У межах цього аналізу було збудовано регресійну модель, де залежною змінною виступав рівень депресії, а до складу предикторів увійшли: рівень віри (оцінений респондентами від 0 до 10), частота молитви, відвідування храму, ознаки ПТСР, тривожність, самотність, фрустрація, агресивність, ригідність, вік та стать респондентів, тривалість перебування за кордоном (до 1 року, від 1 до 2 років, більше 2 років).

Багатифакторна регресія виявилася статистично значущою ($F = 7.70$; $p < 0.001$) і пояснила 63,4 % варіації рівня депресії ($R^2 = 0.634$). Найпотужнішими предикторами зростання депресії виступили самотність ($\beta = 0.39$; $p = 0.001$), фрустрація ($\beta = 0.93$; $p = 0.012$) та ригідність ($\beta = 0.70$; $p = 0.024$). Водночас спостерігалася тенденція до захисного ефекту сили віри ($\beta = -0.79$; $p = 0.060$) і регулярного відвідування храму ($\beta = -2.47$; $p = 0.075$), хоча ці показники не досягли традиційного порога значущості. Вік, стать, тривожність, симптоми ПТСР, агресивність і частота молитви у повній моделі не виявилися суттєвими, що свідчить про перекриття їхнього

впливу іншими змінними. Отже, депресивні стани найбільше посилюються соціальною ізоляцією та емоційною фрустрацією, тоді як глибока віра й активна релігійна практика можуть пом'якшувати цей вплив.

Загалом, отримані висновки підтверджують захисну роль релігії та релігійних практик (рівень віри, відвідування храму) у контексті депресії, але з урахуванням того, що сильний ефект спостерігається передусім для людей з високим рівнем віри (8–10). Дані також вказують на виняткову важливість «соціального виміру» психічного здоров'я: фактори самотності та фрустрації, як і ригідності, демонструють істотний внесок у формування депресії. Це узгоджується зі спостереженнями, зробленими під час кореляційного аналізу ($r = +0.54$ та $r = +0.56$ між самотністю й ПТСР/депресією відповідно).

У підсумку можна стверджувати, що сам факт належності до релігійної групи чи використання релігійних практик має додаткову протективну дію в ситуації затяжного стресу і невизначеності через війну і вимушену міграцію. Проте цей ефект є виразним переважно для людей із глибокими релігійними переконаннями, тоді як формальна релігійність (середній рівень віри, нерегулярна молитва тощо) може не дати такої ж сильної підтримки.

Таким чином, багатифакторний регресійний аналіз підтвердив, що віра й релігійність можуть виступати захисними факторами для психічного здоров'я, особливо в умовах довготривалої міграції та впливу військового конфлікту. Цей висновок варто враховувати під час розроблення програм психологічної допомоги, орієнтованих на підвищення соціальної й духовної підтримки вимушених переселенців.

Висновки. Війна та вимушене переселення створюють подвійний стрес: безпосередня небезпека життя поєднується з втратою дому, соціальних зв'язків і ясності майбутнього. У вибірці переселенців переважають середні рівні тривожності, фрустрації та ригідності; понад половина респондентів демонструє виражені депресивні симптоми, а майже половина – імовірні ознаки ПТСР. Найпотужнішим чинником, що підсилює ці стани,

Таблиця 1

Результати аналізу кореляції Пірсона (r) між рівнем віри в Бога та показниками психічного здоров'я

Показник	r при низькій вірі (0-3)	r при середній вірі (4-7)	r при високій вірі (8-10)
ПТСР	0.022	-0.082	-0.505
Тривожність	0.273	-0.019	-0.537*
Агресивність	-0.248	-0.231	-0.194
Фрустрація	0.29	-0.365	-0.454
Ригідність	-0.031	-0.181	-0.110
Самотність	0.187	-0.263	-0.358
Депресія	0.285	-0.299	-0.559*

Примітка: * r – відповідає рівню статистичної значимості $p < 0,05$

виявилася суб'єктивна самотність. Глибока особиста віра і регулярні релігійні практики асоціюються з помітно нижчими показниками тривожності та депресії, однак у багатофакторній моделі визначальними предикторами депресії залишаються саме самотність, фрустрація та ригідність; протективний ефект віри зберігається лише як тенденція. Отже, релігійність може частково пом'якшувати негативний психічний фон, але не перекриває впливу сильних соціально-емоційних стресорів. Отримані результати можуть слугувати орієнтиром під час розроблення психологічних інтервенцій та програм підтримки для українських вимушених переселенців.

ЛІТЕРАТУРА:

1. UNHCR. Countries featured in the Refugee Response Plan. United Nations High Commissioner for Refugees. 2024. URL: <https://data.unhcr.org/en/situations/ukraine>
2. Hall B. J., Olf M. Global mental health: Trauma and adversity among populations in transition. *European Journal of Psychotraumatology*. 2016. Vol. 7. Article 31140. DOI: 10.3402/ejpt.v7.31140
3. Mahmood H. N., Ibrahim H., Goessmann K., Ismail A. A., Neuner F. Post-traumatic stress disorder and depression among Syrian refugees residing in the Kurdistan region of Iraq. *Conflict and Health*. 2019. Vol. 13. Article 51. DOI: 10.1186/s13031-019-0238-5
4. Wispelwey B., Jamei Y. A. The Great March of Return: Lessons from Gaza on mass resistance and mental health. *Health and Human Rights*. 2020. Vol. 22. № 1. P. 179–185.
5. Kovess-Masfety V., Keyes K., Karam E., Sabawoon A., Sarwari B. A national survey on depressive and anxiety disorders in Afghanistan: A highly traumatized population. *BMC Psychiatry*. 2021. Vol. 21. P. 1–12. DOI: 10.1186/s12888-021-03273-4
6. Kleber R. J. Trauma and public mental health: A focused review. *Frontiers in Psychology*. 2019. Vol. 10. Article 451. DOI: 10.3389/fpsyg.2019.00451
7. Погорільська Н. І., Жигаліна О. О. Особливості переживання самотності вимушених мігрантів з України. *Габітус*. 2024. № 62. Стаття 29.
8. Lushchak O., et al. Prevalence of stress, anxiety, and symptoms of post-traumatic stress disorder among Ukrainians after the first year of Russian invasion: A nationwide cross-sectional study. *The Lancet Regional Health – Europe*. 2023. Vol. 36. Article 100773. DOI: 10.1016/j.lanepe.2023.100773
9. Peres J. F. P., Moreira-Almeida A., Nasello A. G., Koenig H. G. Spirituality and resilience in trauma victims. *Journal of Religion and Health*. 2007. DOI: 10.1007/s10943-006-9103-0
10. Bonanno G. A., Galea S., Bucciarelli A., Vlahov D. What predicts psychological resilience after disaster? The role of demographics, resources, and life stress. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*. 2007. Vol. 75. № 5. P. 671–682. DOI: 10.1037/0022-006X.75.5.671
11. Hasan N., Mitschke D. B., Ravi K. E. Exploring the role of faith in resettlement among Muslim Syrian refugees. *Journal of Religion & Spirituality in Social Work: Social Thought*. 2018. Vol. 37. № 3. P. 223–238.
12. Knapik G. P., Martsolf D. S., Draucker C. B. Being delivered: spirituality in survivors of sexual violence. *Issues in Mental Health Nursing*. 2008. Vol. 29. № 4. P. 335–350. DOI: 10.1080/01612840801904274

ДИНАМІКА ЗМІН СИСТЕМИ ЦІННОСТЕЙ УКРАЇНСЬКОЇ МОЛОДІ ПІД ЧАС ПОВНОМАСШТАБНОГО ВОЄННОГО ВТОРГНЕННЯ

DYNAMICS OF CHANGES IN THE VALUE SYSTEM OF UKRAINIAN YOUTH DURING A FULL-SCALE MILITARY INVASION

У статті розглянуто трансформацію ціннісних орієнтацій української молоді в умовах повномасштабної війни як важливий психологічний ресурс адаптації до тривалої кризи. Метою дослідження стало вивчення змін у структурі цінностей, толерантності до невизначеності та психологічного благополуччя молоді, а також виявлення взаємозв'язків між цими змінними. Емпіричне дослідження проводилося у два етапи з використанням методик «Портрет цінностей» Шварца (PVQ), «Шкала інтолерантності до невизначеності» (IUS-12) та «Шкала психологічного благополуччя» К. Ріффа (PWB). У вибірці брали участь респонденти віком 18–27 років із різних регіонів України та з-поза її меж.

Географічна структура респондентів охоплювала неприфронтові, прифронтові та окуповані території України, а також представників української молоді за кордоном. Вибірка другого зрізу засвідчила зростання частки тих, хто перебуває за межами України, що вказує на посилення міграційних процесів та адаптаційних стратегій молоді в умовах тривалого конфлікту. Результати засвідчили зниження значущості гедонізму, конформізму й самостійності та посилення орієнтації на доброзичливість, солідарність і громадянську відповідальність. Молодь демонструє зменшення віри у здатність до самореалізації та формування довгострокових життєвих орієнтирів, що можна пов'язати з перманентним стресом і розмитими перспективами. Також зафіксоване зниження показників управління середовищем і позитивних міжособистісних зв'язків. При цьому рівень інтолерантності до невизначеності поступово зменшився, попри зниження показників психологічного благополуччя. Регресійний аналіз підтвердив, що ключовими чинниками зниження тривожності щодо невизначеності є цінності доброзичливості, управління середовищем і наявність життєвих цілей. Встановлено також значущі відмінності у структурі цінностей і стратегіях адаптації. Отримані результати поглиблюють розуміння психологічних ресурсів молоді в умовах війни та можуть бути використані для розробки цілеспрямованих програм підтримки, спрямованих на зміцнення стійкості, ідентичності та соціальної згуртованості молодого покоління.

Ключові слова: українська молодь, ціннісні орієнтації, психологічне благополуччя, інто-

лерантність до невизначеності, війна, адаптація, резилієнтність, громадянська відповідальність.

The article explores the transformation of value orientations among Ukrainian youth during the full-scale war as a key psychological resource for adaptation in prolonged crisis conditions. The study aimed to examine changes in value systems, intolerance of uncertainty, and psychological well-being, as well as identify interrelations between these variables. The empirical research was conducted in two waves using Schwartz's Portrait Values Questionnaire (PVQ), the Intolerance of Uncertainty Scale (IUS-12), and Ryff's Psychological Well-Being Scale (PWB). Participants were aged 18–27 and represented various regions of Ukraine and the Ukrainian diaspora. The geographical structure of respondents covered non-frontline, frontline and occupied territories of Ukraine, as well as representatives of Ukrainian youth abroad. The second sample showed an increase in the share of those who are outside Ukraine, which indicates an increase in migration processes and adaptation strategies of youth in conditions of a protracted conflict. The results revealed a decline in the importance of hedonism, conformity, and autonomy, alongside a growing emphasis on benevolence, solidarity, and civic responsibility. Young people demonstrate a decrease in faith in their ability to achieve self-realization and form long-term life goals, which can be associated with permanent stress and blurred prospects. Also recorded is a decrease in indicators of environmental management and positive interpersonal relationships. At the same time, the overall level of intolerance of uncertainty decreased, despite a moderate decline in psychological well-being. Regression analysis confirmed that key predictors of lower anxiety about uncertainty included benevolence, environmental mastery, and having clear life goals. Significant regional differences in value structures and adaptation strategies were also identified. These findings enhance the understanding of youth psychological resources during wartime and may inform targeted support programs aimed at strengthening resilience, identity, and social cohesion in the younger generation.

Key words: Ukrainian youth, value orientations, psychological well-being, intolerance of uncertainty, war, adaptation, resilience, civic responsibility

УДК 159.937:94:246.3:159.91
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2025.72.1.34>

Шаповал С.В.

студент
Київський національний університет
імені Тараса Шевченка

Мілютіна К.Л.

д.психол.н., професор кафедри
психології
Академія праці, соціальних відносин
та туризму

Вступ. Повномасштабна війна в Україні зумовила глибокі зміни в системі життєвих орієнтирів молоді, актуалізувавши потребу у вивченні трансформацій ціннісної сфери як ключового чинника особистісної адаптації. У ситуації тривалої загрози молоді люди переосмислюють свої життєві пріоритети, що проявляється у зростанні значущості таких орієнтирів, як доброзичливість, самостійність, солідарність і національна відповідальність.

Дослідження ціннісних змін у цьому контексті дає змогу краще зрозуміти, як формується нова суспільна ідентичність молодого покоління та які психологічні ресурси забезпечують його стійкість до зовнішніх викликів.

Виклад основного матеріалу. У соціально-психологічному контексті цінності розглядаються як базові регулятори поведінки, що задають орієнтири для оцінки ситуацій і прийняття рішень,

поєднуючи моральні та соціальні принципи. Вони відіграють адаптивну функцію, допомагаючи особистості зберігати внутрішню рівновагу в умовах змін. Особливої динамічності система цінностей набуває в молодому віці, коли формування світогляду тісно пов'язане з соціальним контекстом. Сучасна реальність, зокрема війна, стимулює переоцінку життєвих орієнтирів і посилення значущості безпеки, стабільності, солідарності та національної відповідальності. Зміни цінностей у кризові періоди спостерігалися і раніше, наприклад, під час пандемії COVID-19, коли посилювалися консервативні орієнтації [7].

Серед теоретичних моделей, що описують структуру цінностей, найбільш визнаною є модель Шварца, яка охоплює десять універсальних цінностей, згрупованих у вищі порядки, такі як відкритість до змін, консервація, самоствердження і самоперевершення [11]. Її інтеграція з підходом Рокіча дозволяє глибше охопити мотиваційні основи особистості [7]. Формування цінностей відбувається під впливом соціалізації в родині, освітнього простору та впливу медіа, які у глобалізованому світі зумовлюють переосмислення традиційних норм, стимулюючи адаптацію до нових реалій. Особливої ролі набувають колективні цінності – взаємопідтримка, співпраця, громадянська згуртованість – як відповідь на виклики війни. Як показують сучасні дослідження [8; 12], цінності виступають не лише індивідуальним вибором, а й ресурсом збереження ідентичності, джерелом психічного благополуччя і драйвером соціального прогресу. В умовах війни українська молодь демонструє зміщення акцентів у бік патріотизму, соціальної активності та моральної стійкості, що відображає гнучкість ціннісної системи й здатність до адаптації у тривалих кризах.

Війна стала потужним каталізатором трансформації ціннісних орієнтирів української молоді, стимулюючи переосмислення життєвих цілей і внутрішніх пріоритетів. Молоді люди демонструють здатність до адаптації, зміцнюючи резиліентність, підтримуючи моральні орієнтири й формуючи нову ідентичність, в основі якої – патріотизм, солідарність і громадянська відповідальність [2; 1]. У цьому контексті освіта, волонтерство та міжнародна мобільність виступають ключовими агентами соціалізації, що сприяють поєднанню традиційних і глобальних цінностей [5]. Система цінностей молоді водночас чутлива до соціального контексту й достатньо гнучка для адаптації: домінантні цінності, як-от самореалізація, залишаються стійкими, тоді як ситуативні змінюються відповідно до обставин [10].

У кризових умовах посилюється значення колективних орієнтирів – взаємопідтримки, свободи, емпатії та національної згуртованості. Родина, медіа, освітнє середовище й соціальні мережі формують новий ціннісний ландшафт, у якому українська культурна ідентичність поєднується з європейськими орієнтаціями на толерантність,

самовираження та соціальну відповідальність [14; 13]. За даними М. Мищишин і Т. Симканич, професійні цінності зміщуються в бік прагматизму та ефективності, а молодь активно долучається до ініціатив, що сприяють суспільній стабілізації [4; 3]. Участь у волонтерстві й громадських проєктах стає важливим ресурсом психологічного добробуту та соціальної згуртованості [15]. Водночас освіта, інноваційність і професіоналізм починають сприйматись як стратегічні цінності, необхідні для відбудови країни [9]. Таким чином, нова система цінностей української молоді в умовах війни є адаптивною, просоціальною та відповідальною, відображаючи готовність до участі у відновленні держави.

Методологія дослідження була спрямована на вивчення динаміки змін системи цінностей української молоді в умовах повномасштабного воєнного вторгнення. Основним методом збору емпіричних даних стало онлайн-опитування, організоване з використанням платформи Google Forms. Респонденти брали участь у дослідженні добровільно, з дотриманням принципів анонімності та конфіденційності. Для аналізу було обрано три валідовані психодіагностичні методики: «Портрет цінностей» Шварца (PVQ), що дозволяє оцінити пріоритетні особистісні ціннісні системи; «Шкала інтолерантності до невизначеності» (IUS-12), яка вимірює рівень тривожності, пов'язаної з непередбачуваними обставинами; та «Шкала психологічного благополуччя» К. Ріфф (PWB), що надає комплексну оцінку емоційного стану та життєвої адаптивності молоді.

Порівняння з результатами попереднього дослідження дозволило проаналізувати зміни у структурі цінностей та визначити ключові тенденції, зокрема посилення значущості таких орієнтирів, як безпека, доброзичливість, патріотизм і колективна відповідальність. Статистичний аналіз передбачав використання описової статистики, частотного аналізу, u-критерію Мана-Уїтні для виявлення відмінностей за статтю, дисперсійного аналізу (ANOVA) для оцінки впливу соціального статусу, кореляційного аналізу Спірмена для визначення взаємозв'язків між змінними, множинного регресійного аналізу – для вивчення впливу цінностей на толерантність до невизначеності, а також w-рангу Уїлкоксона для порівняння змін у зв'язаних вибірках.

У дослідженні взяли участь молоді люди віком від 18 до 27 років. Середній вік респондентів у першому зрізі становив 21,6 року, а в другому – 23,1 року. Обидві вибірки характеризувалися значною перевагою жінок, що частково пояснюється особливостями воєнного часу та доступністю до участі в дослідженні. Географічна структура респондентів охоплювала неприфронтові, прифронтові та окуповані території України, а також представників української молоді за кордоном. Вибірка другого зрізу засвідчила зростання частки тих, хто перебуває за межами України, що вказує на поси-

лення міграційних процесів та адаптаційних стратегій молоді в умовах тривалого конфлікту.

Результати за методикою PVQ свідчать, що серед української молоді домінують цінності самостійності ($M = 4,35$), універсалізму ($M = 4,31$) і доброзичливості ($M = 4,21$), що відображає орієнтацію на автономію, відкритість і підтримку. Найменше значення мають гедонізм ($M = 2,23$), безпека ($M = 2,45$), стимуляція ($M = 2,62$) та влада ($M = 2,53$). Половина респондентів має високий рівень самостійності, 46,9% – універсалізму, 42,9% – доброзичливості, натомість лише 8,2% – гедонізму і безпеки, а 14,3% – влади. Низький рівень конформізму продемонстрували 45,9%, що може свідчити про зростання критичності мислення.

За шкалою IUS-12 найвиразнішою є прогностична тривога ($M = 3,23$), далі – гнітюча тривога ($M = 2,82$) і загальний рівень інтолерантності ($M = 2,79$). Лише 4,1% учасників мають високий рівень інтолерантності, тоді як 54,1% – середній і 41,8% – низький, що відображає відносну адаптацію до невизначеності.

За PWB найвищі середні показники спостерігаються за позитивними стосунками ($M = 3,82$), особистісним зростанням ($M = 3,73$) та наявністю цілей ($M = 3,56$). Автономія ($M = 3,41$), управління середовищем ($M = 3,52$) і самоприйняття ($M = 3,55$) мають дещо нижчі значення. Загальний рівень благополуччя становить $M = 3,19$; 91,8% мають середній рівень, 8,2% – низький, високих значень не зафіксовано. Високий рівень позитивних соціальних зв'язків спостерігається у 33,7%, особистісного зростання – у 40,8%, автономії – у 26,5%, управління середовищем – у 28,6%, самоприйняття – у 29,6%, що відображає вплив зовнішніх обмежень, характерних для кризового середовища.

Аналіз гендерних відмінностей за методами PVQ, IUS-12 і PWB виявив певні специфіки у сприйнятті цінностей і психоемоційному стані молоді в умовах війни. За PVQ єдина статистично значуща різниця спостерігалася за цінністю «конформізм» – 2,47 у чоловіків проти 2,86 у жінок ($p = 0,036$), що свідчить про вищу орієнтацію жінок на соціальні норми. Інші цінності, включаючи універсалізм, доброзичливість і самостійність, не показали відмінностей між статями.

За шкалою IUS-12 чоловіки виявили вищий рівень прогностичної тривоги (3,29 проти 3,00; $p = 0,042$), тоді як інші показники тривожності не мали значущих гендерних розбіжностей. За PWB виявлено, що жінки мають вищі середні значення за позитивними соціальними зв'язками (3,94 проти 3,32; $p = 0,010$) та автономією (3,51 проти 3,00; $p = 0,021$), що вказує на їхню більшу емоційну залученість і самостійність. Інші компоненти благополуччя, включаючи самоприйняття (3,58 у жінок і 3,42 у чоловіків; $p = 0,763$) та загальний інтегральний показник (3,20 і 3,16; $p = 0,782$), відмінностей не виявили. Відмінності між чоловіками

та жінками найбільше проявляються у сферах дотримання норм, соціальної підтримки та автономності, тоді як загальний емоційний стан є відносно подібним.

Кореляційний аналіз виявив низку статистично значущих зв'язків між інтолерантністю до невизначеності та цінностями української молоді. Зокрема, гнітюча тривога негативно пов'язана з конформізмом ($r = -0,347$), універсалізмом ($r = -0,267$) та безпекою ($r = -0,286$), що вказує на зниження емоційної стабільності за умов низької орієнтації на ці цінності. Загальний показник інтолерантності також зворотно пов'язаний із конформізмом ($r = -0,278$). Прогностична тривога має найсильніші негативні зв'язки з досягненням ($r = -0,455$), владою ($r = -0,239$), безпекою ($r = -0,286$) і водночас позитивний – із традицією ($r = 0,312$).

Інтолерантність до невизначеності виявила зворотні зв'язки із загальним благополуччям ($r = -0,293$), управлінням середовищем ($r = -0,265$) та цілями у житті ($r = -0,322$). Гнітюча тривога також знижує управління середовищем ($r = -0,376$) і саму наявність цілей ($r = -0,275$), а прогностична тривога – цілі у житті ($r = -0,375$).

Універсалізм має позитивний зв'язок із особистісним зростанням ($r = 0,439$), безпека – як із зростанням ($r = 0,340$), так і з самоприйняттям ($r = 0,302$). Натомість традиція зворотно пов'язана з особистісним зростанням ($r = -0,363$) та самоприйняттям ($r = -0,349$). Цілі у житті позитивно пов'язані з владою ($r = 0,358$), а негативно – з гедонізмом ($r = -0,299$) і конформізмом ($r = -0,389$). Управління середовищем підтримується через самостійність ($r = 0,329$) і досягнення ($r = 0,263$), натомість знижене за високого гедонізму ($r = -0,237$). Цілісний показник благополуччя позитивно пов'язаний із безпекою ($r = 0,359$) та гедонізмом ($r = 0,229$).

Психологічна стійкість молоді в умовах війни підтримується через універсалізм, самостійність, досягнення й чітке бачення цілей, тоді як домінування традиції, гедонізму та зниження орієнтації на безпеку можуть виступати факторами вразливості.

Аналіз динаміки змін системи цінностей української молоді в умовах повномасштабної війни виявив низку статистично значущих трансформацій, що відображають переоцінку життєвих орієнтирів та адаптаційні механізми, сформовані у відповідь на тривалу кризу. Значущі зміни за два роки були зафіксовані за показниками конформізму ($p = 0,003$, ефект = 1,000), доброзичливості ($p = 0,050$, ефект = 0,466), самостійності ($p = 0,049$, ефект = 0,581) та гедонізму ($p = 0,015$, ефект = 1,000). Зокрема, зниження рівня конформізму з 2,90 до 2,79 вказує на поступове ослаблення орієнтації на зовнішні норми та соціальні очікування. Війна як фактор радикальної соціальної дестабілізації створила умови, у яких нормативні рамки втратили однозначну ефективність, стимулюючи розвиток критичного мислення і прагнення до особистісної автономії (табл. 1).

Таблиця 1

Результати аналізу динаміки змін у структурі цінностей української молоді в умовах війни

Змінні	Ранг Уїлкоксона	Значення р	Сила ефекту	Середнє першого зрізу	Середнє другого зрізу
Конформізм	55	0,003*	1,000	2,90	2,79
Традиція	56	0,835	0,066	3,09	3,07
Доброзичливість	84	0,050*	0,466	4,33	4,21
Універсалізм	40	0,183	0,454	4,36	4,31
Самостійність	83	0,049*	0,581	4,48	4,35
Стимуляція	14	0,608	0,222	2,59	2,62
Гедонізм	28	0,015*	1,000	2,32	2,23
Досягнення	10,5	0,999	0,000	2,93	2,93
Влада	49	0,155	0,484	2,61	2,53
Безпека	24	0,407	0,333	2,48	2,45

Примітка: «*» – статистична значущість на рівні $p < 0,05$. Різниця між зрізами 2 роки.

Таблиця 2

Результати аналізу динаміки змін в інтолерантності до невизначеності української молоді в умовах війни

Змінні	Ранг Уїлкоксона	Значення р	Сила ефекту	Середнє першого зрізу	Середнє другого зрізу
Прогностична тривога	68	0,019*	0,744	3,36	3,23
Гнітюча тривога	153	0,001*	1,000	3,02	2,82
Інтолерантність до невизначеності	104	0,005*	0,733	2,90	2,79

Примітка: «*» – статистична значущість на рівні $p < 0,05$. Різниця між зрізами 2 роки.

Зменшення середнього значення доброзичливості з 4,33 до 4,21 може свідчити про емоційне виснаження і зміну стилю міжособистісної взаємодії. Соціальна згуртованість залишається важливою, однак вона набуває вибіркового характеру, орієнтованого радше на вузьке коло значущих контактів, ніж на широку просоціальну відкритість. У свою чергу, зниження показника самостійності з 4,48 до 4,35 ілюструє обмеження індивідуальної свободи дій на тлі зростання залежності від зовнішніх умов. У ситуації постійної загрози та колективної мобілізації ресурсів автономія втрачає абсолютну цінність, поступаючись місцем взаємозалежності та командній взаємодії.

Найвиразнішим маркером переорієнтації молоді стала динаміка гедонізму: середній показник цієї змінної зменшився з 2,32 до 2,23, що свідчить про суттєве зниження значущості прагнення до задоволень у структурі цінностей (табл. 1). У контексті війни пошук насолоди втрачає пріоритетність, поступаючись життєвим стратегіям, орієнтованим на збереження, адаптацію та виживання. Водночас решта змінних – такі як традиція ($p = 0,835$), універсалізм ($p = 0,183$), стимуляція ($p = 0,608$), досягнення ($p = 0,999$), влада ($p = 0,155$) та безпека ($p = 0,407$) – не зазнали статистично значущих змін, що вказує на стабільність певних базових орієнтирів, які залишаються актуальними попри тривалу кризу, та підтверджує, що трансформація цінностей відбувається вибірково,

зачіпаючи насамперед ті сфери, які є найбільш вразливими до зовнішніх загроз.

Оцінка динаміки змін в інтолерантності до невизначеності також показала статистично значуще зниження всіх ключових показників (табл. 2). Так, прогностична тривога зменшилася з 3,36 до 3,23 ($p = 0,019$, ефект = 0,744), що свідчить про зниження схильності до передбачення негативних сценаріїв. Це може бути результатом формування толерантного ставлення до непередбачуваності або ж емоційного притуплення у відповідь на хронічну загрозу. Значне зниження також зафіксовано за показником гнітючої тривоги – з 3,02 до 2,82 ($p = 0,001$, ефект = 1,000), що відображає зменшення емоційної напруги, асоційованої з невизначеністю. Загальний рівень інтолерантності до невизначеності також продемонстрував динаміку у бік зниження – з 2,90 до 2,79 ($p = 0,005$, ефект = 0,733), що може інтерпретуватись як результат адаптивного навчання в умовах нестабільності або як маркер зниження сенситивності до зовнішніх стресових впливів.

Зміни, що відбулися у структурі психологічного благополуччя молоді, виявилися ще більш виразними. Усі компоненти шкали PWB зазнали статистично значущого зниження протягом двох років війни (табл. 3). Найбільше зменшення спостерігалось за показниками автономії (з 3,69 до 3,41; $p = 0,001$, ефект = 0,873), особистісного зростання (з 4,01 до 3,73; $p = 0,001$, ефект = 0,871),

**Результати аналізу динаміки змін в психологічному благополуччі української молоді
в умовах війни**

Змінні	Ранг Уїлкоксона	Значення р	Сила ефекту	Середнє першого зрізу	Середнє другого зрізу
Позитивні відносини з тими, що оточують	94	0,007*	0,790	3,97	3,82
Автономія	354	0,001*	0,873	3,69	3,41
Управління середовищем	164,5	0,003*	0,732	3,68	3,52
Особистісне зростання	407	0,001*	0,871	4,01	3,73
Цілі у житті	242	0,001*	0,913	3,78	3,56
Самоприйняття	220,5	0,001*	0,909	3,76	3,55
Психологічне благополуччя	276	0,001*	1,000	3,43	3,19

Примітка: «*» – статистична значущість на рівні $p < 0,05$. Різниця між зрізами 2 роки.

самоприйняття (з 3,76 до 3,55; $p = 0,001$, ефект = 0,909) та цілей у житті (з 3,78 до 3,56; $p = 0,001$, ефект = 0,913). Ці показники відображають серйозні трансформації у сприйнятті себе, власного майбутнього та ролі особистості у життєвому середовищі. Молодь демонструє зменшення віри у здатність до самореалізації та формування довгострокових життєвих орієнтирів, що можна пов'язати з перманентним стресом і розмитими перспективами.

Також зафіксоване зниження показників управління середовищем (з 3,68 до 3,52; $p = 0,003$, ефект = 0,732) і позитивних міжособистісних зв'язків (з 3,97 до 3,82; $p = 0,007$, ефект = 0,790), що свідчить про поступове послаблення контролю над життєвим простором та, хоча й у меншій мірі, послаблення соціальної підтримки. Загальний рівень психологічного благополуччя знизився з 3,43 до 3,19 ($p = 0,001$, ефект = 1,000), що підтверджує тенденцію до загального погіршення емоційного фонду, зменшення суб'єктивної задоволеності життям та вразливості до стресових впливів.

Дисперсійний аналіз виявив статистично значущі відмінності між молоддю з неприфронтових, прифронтових регіонів та закордону за такими цінностями: конформізм ($p = 0,031$), традиція ($p = 0,048$), універсалізм ($p = 0,036$), самостійність ($p = 0,012$), досягнення ($p = 0,014$), влада ($p = 0,043$). Найвищі показники конформізму ($M = 3,05$) і традиції ($M = 3,27$) виявлено у прифронтових регіонах, що свідчить про потребу в стабілізації через соціальні норми. Тут же найвищими є універсалізм ($M = 4,50$), самостійність ($M = 4,68$), досягнення ($M = 3,45$) і влада ($M = 2,77$), що може свідчити про мобілізацію внутрішніх ресурсів у стресових умовах.

Натомість доброзичливість ($p = 0,668$), стимуляція, гедонізм та безпека не мали статистично значущих відмінностей, зберігаючи стабільні значення у всіх групах.

Інтолерантність до невизначеності також варіювала залежно від місця перебування: гнітюча тривога була найнижчою у прифронтових містах ($M = 2,36$) і найвищою у молоді за кордоном

($M = 2,97$; $p = 0,042$). Загальний рівень інтолерантності найнижчий у прифронтових ($M = 2,41$) і найвищий за кордоном ($M = 2,92$; $p = 0,047$). Прогностична тривога не відрізнялася статистично ($p = 0,456$), але була найвищою також серед мігрантів ($M = 3,34$). Результати вказують на адаптивність молоді з гарячих зон і водночас – на напружену адаптацію за межами України.

У контексті психологічного благополуччя залежно від місця перебування статистично значущі відмінності виявлено за показниками особистісного зростання ($p = 0,013$) та цілей у житті ($p = 0,041$). Найвищий рівень особистісного зростання продемонстрували респонденти з прифронтових міст ($M = 3,95$), що може свідчити про активацію внутрішніх ресурсів та прагнення до самореалізації як адаптивної відповіді на екстремальні обставини. Водночас найнижчі показники цього аспекту зафіксовані серед молоді, яка виїхала за кордон ($M = 3,45$), що може бути пов'язано із фокусом на вирішення побутових проблем та невизначеністю правового статусу. Щодо життєвих цілей, найвищий рівень продемонструвала молоді, яка проживає за межами України ($M = 3,76$), що вказує на орієнтацію на нове довготривале планування та побудову життя в нових умовах. Натомість найнижчі показники спостерігалися у прифронтових регіонах ($M = 3,32$), де довготривале планування ускладнене постійною загрозою та невизначеністю.

Інші складові психологічного благополуччя, зокрема позитивні відносини з оточуючими ($p = 0,717$), автономія ($p = 0,466$), управління середовищем ($p = 0,551$), самоприйняття ($p = 0,903$) та загальний рівень благополуччя ($p = 0,252$), не показали статистично значущих розбіжностей, що свідчить про відносну стабільність цих компонентів, що формуються на основі індивідуальних ресурсів та підтримки, менш залежних від зовнішніх обставин.

У межах регресійного аналізу було встановлено, що інтолерантність до невизначеності значною мірою зумовлюється низкою психологічних та соціальних чинників, про що свідчить високий

рівень пояснювальної здатності моделі ($R^2=0,587$, $p=0,001$). Це означає, що майже 59% варіації інтолерантності до невизначеності може бути пояснено сукупним впливом включених змінних, що підтверджує надійність моделі як інструменту для виявлення ключових детермінант тривожного реагування на нестабільність. Подальший аналіз регресійних коефіцієнтів дозволив виявити як чинники, що знижують рівень інтолерантності до невизначеності, так і ті, що навпаки – підвищують її (табл. 4).

Зокрема, було зафіксовано статистично значущий негативний вплив таких змінних, як доброзичливість (коефіцієнт = $-0,296$, $p=0,023$), управління середовищем (коефіцієнт = $-0,375$, $p=0,011$) та наявність життєвих цілей (коефіцієнт = $-0,392$, $p=0,004$). Молоді люди, які підтримують довірливі соціальні зв'язки, мають чіткі життєві орієнтири та відчують контроль над своїм оточенням, менш схильні до тривожного реагування на невизначеність. Зокрема, управління середовищем відображає здатність активно впливати на своє життя та приймати рішення, що знижує психологічну вразливість до нестабільності. Цілі у житті, як один із провідних чинників у моделі, знижують інтолерантність до невизначеності, демонструючи, що наявність структурованої мотивації та бачення майбутнього виступає буфером проти тривожних реакцій на невідомість.

Цікаво, що доброзичливість, попри свою про-соціальну спрямованість, також знижує інтолерантність до невизначеності, що можна пояснити стабілізуючим ефектом міжособистісної підтримки у стресових умовах. Водночас інші змінні показали протилежний вплив. Зокрема, гедонізм (коефіцієнт = $0,346$, $p=0,036$) та позитивні відносини з тими, що оточують (коефіцієнт = $0,303$, $p=0,026$) позитивно асоціюються з інтолерантністю до невизначеності. Такий парадоксальний результат може свідчити про те, що орієнтація на задоволення та значна включеність у соціальні взаємодії підвищують вразливість до нестабільності, особливо в умовах, коли доступ до звичних джерел комфорту та підтримки порушено. Для осіб з висо-

ким рівнем гедоністичної мотивації втрати звичних джерел задоволення можуть викликати відчуття втрати контролю та загрозу психологічному комфорту.

Ще більш несподіваним виявився позитивний вплив самоприйняття на рівень інтолерантності до невизначеності (коефіцієнт = $0,290$, $p=0,045$). Особи з вищим рівнем усвідомлення себе краще розуміють ризики й потенційні загрози, що, у свою чергу, робить їх більш чутливими до невизначеності. Усвідомленість і реалістична оцінка майбутнього в умовах війни можуть призводити до глибшого переживання нестабільності, навіть за наявності внутрішньої цілісності.

Важливим чинником виступає також місце перебування молоді. Ті, хто проживає у прифронтових або окупованих містах, мають значно нижчий рівень інтолерантності до невизначеності порівняно з молоддю з неприфронтових регіонів (коефіцієнт = $-0,794$, $p=0,008$), що свідчить про адаптивний ефект довготривалого перебування в екстремальних умовах. У таких обставинах поступово формується толерантність до невизначеності як нової норми. Також молоді люди, які виїхали за кордон, мають нижчий рівень інтолерантності до невизначеності, ніж ті, хто залишився в Україні поза зоною бойових дій (коефіцієнт = $-0,293$, $p=0,018$). Це може пояснюватися тим, що після періоду адаптації в новому середовищі молодь починає відчувати більший контроль над обставинами, зниження загроз та можливість довгострокового планування.

Отже, результати регресійного аналізу свідчать, що схильність до тривожного реагування на невизначеність серед української молоді визначається як особистісними рисами та установками, так і соціальним контекстом. Орієнтація на цілі, здатність управляти своїм середовищем і доброзичлива позиція зменшують вразливість до нестабільності, тоді як залежність від соціального середовища та орієнтація на задоволення – навпаки, підвищують її.

Висновки з проведеного дослідження. Результати дослідження засвідчили наявність

Таблиця 4

Коефіцієнти регресійної моделі інтолерантності до невизначеності

Змінні	Тип	Коефіцієнт впливу	Значення p
Інтолерантність до невизначеності	Константа	3,595	0,001*
Доброзичливість	Регресори	-0,296	0,023*
Гедонізм	Регресори	0,346	0,036*
Позитивні відносини з тими, що оточують	Регресори	0,303	0,026*
Управління середовищем	Регресори	-0,375	0,011*
Цілі у житті	Регресори	-0,392	0,004*
Самоприйняття	Регресори	0,290	0,045*
Особливості проживання	Група № 2 – Група № 1	-0,794	0,008*
	Група № 3 – Група № 1	-0,293	0,018*

Примітка: «*» – статистична значущість на рівні $p<0,05$, $R = 0,736$, $R^2 = 0,587$.

значущих змін у ціннісних орієнтаціях української молоді під впливом війни, зокрема переорієнтацію з гедоністичних та конформістських установок на цінності самостійності, солідарності та особистісного зростання. Інтollerантність до невизначеності виявилася тісно пов'язаною з рівнем психологічного благополуччя та структурою цінностей, а місце перебування респондентів істотно впливало на характер переживань і мотивацій. Зниження емоційної чутливості до невизначеності та водночас ослаблення окремих складників благополуччя свідчать про адаптаційні процеси, які мають як захисний, так і потенційно виснажливий характер. Отримані дані відкривають перспективи для подальших досліджень стійкості, ціннісної інтеграції та психосоціальної підтримки молоді в умовах відновлення суспільства.

ЛІТЕРАТУРА:

- Бондаренко Н. Особливості смисложиттєвих орієнтацій студентської молоді. *International Science Journal of Education & Linguistics*. 2023. Т. 2. С. 49–61.
- Кравченко А. Г. Система психологічних заходів розвитку ціннісної сфери особистості в контексті резилієнтності / Криворізький державний педагогічний університет. Кривий ріг, 2024. 53 с.
- Курмаз Т.А. Дозвілєві практики української молоді в умовах війни. – Кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеня магістр спеціальності «Соціологія». Національний авіаційний університет. Київ, 2023. 80с
- Мишишин М., Симканіч Т. Зміна професійних ціннісних орієнтації студентів-психологів в умовах війни. *Вісник Національного університету оборони України*. 2022. С. 71–78.
- Bynner J., Heinz W. Youth prospects in the digital society: Identities and inequalities in an unravelling Europe. Bristol, UK : Policy Press, 2021. 170 с.
- Daniel E., Bardi A., Fischer R., Benish-Weisman, M., Lee, J. Changes in Personal Values in Pandemic Times. *Social Psychological and Personality Science*. 2021. Т. 13. С. 572–582.
- De Wet J., Wetzelhütter D., Nnebedum C., Bacher, J. Testing the Relative Comprehensiveness of Schwartz's Ten Value Types with Help from Rokeach. *Journal of Social Sciences*. 2022. Т. 18. С. 107–125.
- Edelheim J. W should tourism education values be transformed after 2020? *Tourism Geographies*. 2020. Т. 22. С. 547–554.
- Klymenko O., Chepak V., Chepurko G. Value Orientations of Youth Students: Transformation of National Identity and Consciousness in the Conditions of War. *Filosofija. Sociologija*. 2023. Т. 34. С. 397–409.
- Kruty K., Rodiuk N., Desnova I., Blashkova, O., Pakhalchuk, N., Holiuk, O., & Stulika, O. Transformation of life and personal values system of modern ukrainian youth. Society. Integration. Education. *Proceedings of the International Scientific Conference*. 2023. Т. 2. С. 328–419.
- Lechner C., Beierlein C., Davidov E. Schwartz, S. Measuring the Four Higher-Order Values in Schwartz's Theory: Validation of a 17-Item Inventory. *Journal of personality assessment*. 2024. С. 1–14.
- Leite A., Ramires A., Vidal D., Sousa, H., Dinis, M., Fidalgo, A. Hierarchical Cluster Analysis of Human Value Priorities and Associations with Subjective Well-Being, Subjective General Health, Social Life, and Depression across Europe. *Social Sciences*. 2021. Т. 10. С. 74.
- Lola Y., Poliakova H. Transformation of Ukrainian youth values in times of crisis. *Economics of Development*. 2022. Т. 21. С. 35–42.
- Pylypiv V., Oliynyk O. Ukrainian Culture in the Context of Globalization: Challenges and Opportunities. *Archives des Sciences*. 2024. Т. 7. С. 29–36.
- Regnoli G., Tiano G., De Rosa B. How is the fear of war impacting Italian young adults' mental health? The mediating role of future anxiety and intolerance of uncertainty. *European Journal of Investigation in Health*. 2024. Т. 14 : Psychology, and Education. С. 838–855.

СЕКЦІЯ 5

СОЦІАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ. ЮРИДИЧНА ПСИХОЛОГІЯ

ЦИФРОВІ СТРАТЕГІЇ ПСИХОПРОФІЛАКТИКИ В СИСТЕМІ МВС: ДОСВІД, ВИКЛИКИ ТА ПЕРСПЕКТИВА ІНТЕГРАЦІЇ АЛГОРИТМІВ

DIGITAL STRATEGIES FOR PSYCHOPROPHYLAXIS WITHIN THE UKRAINIAN MINISTRY OF INTERNAL AFFAIRS: INSTITUTIONAL EXPERIENCE, EMERGING CHALLENGES AND THE PROSPECTS OF ALGORITHMIC INTEGRATION

У статті досліджуються цифрові стратегії психопрофілактики у структурі Міністерства внутрішніх справ України як системний інструмент запобігання професійній дезадаптації, вигоранню та девіантній поведінці серед особового складу в умовах тривалої екстремальної організаційної напруги. Проаналізовано інституційні, нормативні та ресурсні бар'єри реалізації ефективної психопрофілактики в умовах воєнного стану. Визначено ключові обмеження, зокрема фрагментарність чинної нормативної бази, недостатній рівень цифрової грамотності, нестачу кваліфікованих фахівців, технічних засобів і кризи довіри між працівниками та психологічними підрозділами. Особливу увагу приділяється відсутності інтегрованої цифрової екосистеми, здатної забезпечити постійний моніторинг психоемоційного стану працівників із гарантією анонімності, етичного захисту персональних даних та забезпечення конфіденційності службової інформації. Здійснено порівняльний аналіз цифрових і гібридних моделей психопрофілактики, реалізованих у правоохоронних структурах США, Канади, Ізраїлю та інших країн, які включають мультидисциплінарний підхід, міжвідомчу взаємодію, алгоритмізовану систему раннього виявлення ризикових станів та цифрову аналітику з елементами штучного інтелекту. Визначено потенціал впровадження поведінкових аналітичних модулів як інструменту ризик-орієнтованого управління. Наголошено на ризиках алгоритмічної безвідповідальності, розмивання підзвітності, стигматизації службовців та можливої дискримінації внаслідок некоректного застосування прогностичних моделей. Обґрунтовано доцільність впровадження гібридної моделі психопрофілактики, яка поєднує переваги цифрового моніторингу з принципами прозорого, етичного, людиноцентричного управління у складних кризових умовах, із пріоритетом довіри та пояснюваності алгоритмічних рішень.

Ключові слова: психопрофілактика, девіантна поведінка, професійне вигорання,

адикція, штучний інтелект, алгоритмічна відповідальність, цифрова довіра.

This article explores digital strategies of psychoprophylaxis within the structure of the Ministry of Internal Affairs of Ukraine as a systemic tool for preventing professional maladaptation, burnout, and deviant behavior among personnel under conditions of prolonged extreme organizational stress. The study analyzes institutional, regulatory, and resource-related barriers to the effective implementation of psychoprophylaxis during martial law. Key constraints are identified, including the fragmented regulatory framework, insufficient digital literacy, shortage of qualified specialists and technical resources, and a crisis of trust between employees and psychological services. Particular attention is given to the absence of an integrated digital ecosystem capable of providing continuous monitoring of psycho-emotional states with guarantees of anonymity, ethical data protection, and confidentiality of service-related information. A comparative analysis is conducted of digital and hybrid psychoprophylactic models implemented in law enforcement systems of the USA, Canada, Israel, and other countries, emphasizing multidisciplinary approaches, interagency coordination, algorithmic early warning systems, and AI-powered behavioral analytics. The potential for behavioral analytic modules as a risk-oriented management tool is examined. Risks of algorithmic irresponsibility, blurred accountability, stigmatization, and possible discrimination from misused predictive models are highlighted. The study substantiates the relevance of implementing a hybrid model of psychoprophylaxis that combines the advantages of digital monitoring with principles of transparent, ethical, and human-centered management under crisis conditions, prioritizing trust and algorithmic explainability.

Key words: psychoprophylaxis, deviant behavior, occupational burnout, addiction, artificial intelligence, algorithmic accountability, digital trust.

УДК 159.9:351.74-057.53(477)
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2025.72.1.35>

Кухта М.П.

д.соціол.н., провідний науковий співробітник науково-дослідної лабораторії психологічного забезпечення Державний науково-дослідний інститут Міністерства внутрішніх справ України

Єнін М.Н.

к.соціол.н., доцент, в.о. завідувача кафедри соціології Національний технічний університет України «Київський політехнічний інститут імені Ігоря Сікорського»

Вступ. З початком повномасштабної війни психоемоційне навантаження на працівників Міністерства внутрішніх справ України сягнуло безпрецедентного рівня. Постійна взаємодія з ситуаціями загрози життю, гуманітарними катастрофами, втратою колег, а також високий рівень невизначеності, пов'язаний із динамікою бойових дій, створюють стійке тло для формування деструктивних психологічних патернів – зокрема, симптомів тривожності, психосоматичних реакцій, професійного вигорання та деперсоналізації [2; 3; 5].

У цих умовах психопрофілактика перестає бути вторинним елементом кадрової політики, а трансформується в інструмент забезпечення стій-

кості організаційної системи. У системі МВС, де рішення приймаються в умовах обмеженого часу, часто за відсутності повної інформації, часто під тиском обставин, людський чинник виступає критичним елементом ефективності. Психоемоційна стабільність персоналу визначає не лише якість оперативного реагування, але й загальний рівень безпеки – як внутрішньої (в межах колективу), так і зовнішньої (у взаємодії з громадянами).

Попри наявність нормативного регламентування функцій психологічної служби у структурі МВС [6], практична реалізація психопрофілактики залишається фрагментарною та малозалученою до сучасних цифрових інструментів управління персоналом. У більшості випадків превентивні заходи не інтегровані у цифрові контури щоденного управління – наприклад, у системи планового моніторингу емоційного стану, модулі професійної аналітики чи автоматизоване кадрове планування. Це ускладнює їхню вбудованість у такі процеси, як регулярне оцінювання або прогнозування професійних ризиків. Відсутність цифрової інтеграції знижує ефективність профілактичної діяльності та унеможливорює оперативне реагування на психологічні зміни в динаміці службової діяльності.

Суттєвою проблемою є подвійна недовіра, що виникає одночасно з боку працівників і керівництва. З одного боку, командири часто не мають інституційної впевненості в ефективності психологічної підтримки – особливо в умовах ресурсного дефіциту та пріоритету «жорстких» компетенцій. З іншого боку, самі працівники не завжди готові відкрито звертатися по допомогу, побоюючись стигматизації, формального занесення інформації в службові характеристики, або навіть неформального остракізму з боку колег. Така ситуація веде до симулятивної взаємодії – коли звернення по допомогу носить формальний характер, а глибинні симптоми залишаються нерозкритими.

Особливої актуальності набуває ця проблема в контексті цифрової трансформації організаційної культури. З одного боку, впровадження цифрових інструментів моніторингу емоційного стану, поведінкової аналітики та автоматизованих систем попередження відкриває потенційно ефективні можливості для виявлення ранніх ознак дестабілізації. З іншого – такі інструменти несуть у собі ризики посилення контролю, втрати приватності та суб'єктності, що лише підсилює недовіру до самої процедури профілактики. За відсутності прозорих правил взаємодії з алгоритмічними системами, кожна дія працівника може розглядатися ним як потенційно «наглядова» – що сприяє формуванню організаційної тривожності замість бажаної підтримки.

Отже, за умов воєнного стану й багатовекторних викликів, реформування психопрофілактичних практик у МВС має виходити за рамки індивідуальних консультацій і бути переосмисленим як інституційний механізм управління ризиками – із

чітко визначеними процедурами, цифровою підтримкою, але без втрати людиноцентричного підходу.

Мета статті – дослідити потенціал цифрових стратегій психопрофілактики у структурі МВС України, виявити ключові інституційні та етичні ризики алгоритмізації управління психологічним станом працівників, а також проаналізувати зарубіжний досвід щодо інтеграції таких підходів у системи безпеки.

Робота спирається на міждисциплінарний підхід, поєднуючи елементи соціології організацій, психології праці, теорії управління та цифрової етики. Ключові аналітичні інструменти включають концепції бюрократичної раціональності (М. Вебер), довіри в складних системах (Н. Луман), алгоритмічного делегування (Jarrahi), цифрового нагляду (Foucault, Kellogg et al.).

Статтю підготовлено в рамках «Пан-європейська мережа мультисекторальної магістерської програми з відповідального штучного інтелекту (PANORAIMA)» (Грант № 101189994), а також науково-дослідницької теми кафедри соціології КПІ імені Ігоря Сікорського «Соціологічні та політологічні дослідження конфліктів в контексті динаміки модерну: від теорії до врегулювання» (Державний реєстраційний номер: 0122U202039).

Виклад основного матеріалу. Управлінська ефективність у силових структурах залежить не лише від регламентів і ресурсів, а й від якості роботи з людським капіталом – передусім із психоемоційним станом персоналу. У цьому контексті психопрофілактика розглядається як управлінський інструмент підтримки функціональної стабільності, а не як додатковий сервіс або допоміжна опція.

Однією з опорних концепцій для аналізу інституційних аспектів профілактики зазвичай виступає модель легальної бюрократії Макса Вебера. У ній ефективність організації досягається через чітко структуровані ролі, стандартизовані процедури та ієрархічну відповідальність. Така логіка передбачає наявність формалізованих механізмів реагування на ризики – у тому числі психоемоційного характеру. За відсутності відповідних процедур інституція втрачає здатність стабільно функціонувати в умовах підвищеного навантаження.

Інше поняття, що допомагає осмислити організаційну динаміку в системі МВС – довіра. У рамках соціальних теорій (зокрема в інтерпретації Н. Лумана) довіра виступає засобом зниження складності в умовах невизначеності. В управлінських системах вона є не лише соціальною емоцією, а функціональним ресурсом. Там, де вона порушена – у відносинах між службовцем і психологом, між керівником і підлеглим, між працівником і цифровою системою профілактика не працює або втрачає ефективність. Для впровадження нових інструментів (зокрема цифрових) критично важливою є наявність базового рівня інституційної довіри.

Окрему аналітичну рамку формує концепція алгоритмічного делегування (Jarrahi, 2018), що описує зміни у прийнятті рішень унаслідок використання автоматизованих систем. У цій моделі рішення, які раніше належали до зони відповідальності людини, дедалі частіше приймаються на основі машинного аналізу. Це змінює не лише характер управлінських дій, але й баланс відповідальності між різними суб'єктами – керівниками, аналітиками, розробниками алгоритмів.

Контроль як форма взаємодії в такій системі також зазнає трансформації. Якщо у класичному розумінні контроль реалізується через вертикальну підзвітність, то в цифровій логіці він набуває рис постійного спостереження. Цей феномен описується в межах теорії паноптичного нагляду (Фуко) – але в сучасному, цифровому варіанті. Службовець перебуває під потенційним наглядом алгоритму, навіть якщо не знає, коли й за якими критеріями здійснюється оцінка. Це впливає на його поведінку, формує обережність і змінює динаміку взаємодії з організацією.

З огляду на ці теоретичні засади, подальший аналіз буде зосереджено на сучасних викликах, що постають перед системою психопрофілактики МВС у зв'язку з цифровізацією управлінських процесів.

В умовах тривалої війни та зростаючого функціонального навантаження на персонал Міністерства внутрішніх справ психопрофілактика вже не є питанням гуманітарного супроводу, а перетворюється на фактор системної стійкості. Проте на практиці її реалізація стикається з низкою бар'єрів – нормативних, організаційних і технологічних.

Один з основних викликів – реактивність підходів. Психологічна допомога, як правило, надається постфактум – після виявлення кризових симптомів або девіацій. Така модель не передбачає попереджувального моніторингу чи адаптаційної підтримки у процесі професійного становлення. У результаті система залишається вразливою до накопичення хронічного емоційного виснаження, особливо серед молодих фахівців і тих, хто працює в зонах підвищеного ризику.

Окремим проблемним блоком є питання довіри між працівниками та психологічною службою. У деяких підрозділах звернення до психолога розглядається як ознака слабкості або небажаний маркер у службовій характеристиці. Це створює бар'єр на шляху відкритої комунікації та суттєво знижує ефективність будь-якої профілактики. Страх стигматизації спонукає персонал уникати участі в програмах емоційного оцінювання або мінімізувати взаємодію з психологом до формального рівня.

Наступний напрям викликів – відсутність цілісної цифрової інфраструктури. Поки що немає інтегрованої цифрової платформи, яка дозволяла б здійснювати анонімний моніторинг емоційного стану, зберігати психометричні дані у захищеному форматі й водночас бути доступною для фахів-

ців різного профілю. Відсутність такої екосистеми обмежує можливість оперативного виявлення змін у психологічному стані працівників і ускладнює реагування на ранніх етапах.

У підсумку, актуальна модель профілактики в МВС залишається незбалансованою: ізолює психологічну підтримку від загальної кадрової політики, не інтегрує сучасні цифрові інструменти та не враховує соціокультурний контекст взаємодії між службовцем і системою.

Міжнародний досвід інтеграції психопрофілактики в структури безпеки засвідчує ефективність системного підходу, що поєднує організаційні, цифрові та клінічні ресурси. У Великій Британії з ініціативи College of Policing реалізується програма *Blue Light Wellbeing Framework*, яка охоплює поліцейські та екстрені служби. Вона передбачає не лише анонімне опитування щодо психоемоційного стану, а й підготовку керівного складу до розпізнавання ознак дестабілізації, регулярний скринінг, менторську підтримку, а також доступ до психологічної допомоги у кризових ситуаціях [9, 16].

Особливістю британської моделі є чітка інституційна інтеграція: психопрофілактичні заходи вбудовані у щорічний цикл оцінювання персоналу, а також підтримуються окремим *Національним центром благополуччя поліції (National Police Wellbeing Service)*. Така структура дає змогу поєднувати інструменти раннього попередження, освітні програми та кризову інтервенцію в єдиній системі, що значно знижує рівень професійного вигорання [9, 16].

Згідно зі звітом за 2021 рік, рівень професійного вигорання у підрозділах, які брали участь у програмі, зменшився на 23%, що свідчить про її практичну ефективність [16].

Ключовими елементами успіху британської моделі є:

- системність (інституціоналізація психоемоційної підтримки);
- цифрова доступність (анонімні інструменти зворотного зв'язку);
- професійна підготовка лінійного керівництва (усвідомлення ролі в емоційному кліматі підрозділу);
- етичний супровід (гарантії анонімності та захисту від дискримінації).

Такий рівень інтеграції психопрофілактики до кадрової політики у Великій Британії дозволяє розглядати її не як сервісну функцію, а як управлінський механізм формування організаційного благополуччя. Соціологічно це означає, що заходи з психологічної підтримки стають частиною формалізованої культури управління, де турбота про емоційний стан працівника закріплена не на декларативному, а на процедурному рівні. Важливим є також той факт, що цифрові компоненти – опитування, аналітичні панелі, алгоритми – не заміняють людського контакту, а підсилюють ефективність взаємодії між працівником, керівником

і психологом. Це забезпечує баланс між стандартизацією й чутливістю до індивідуальних потреб.

У США найбільш відомим є підхід *Critical Incident Stress Management (CISM)*, який використовує мультидисциплінарну модель реагування на стресові події у сфері публічної безпеки. До команди підтримки входять психологи, соціальні працівники, капелани, а також підготовлені службовці. Система охоплює декілька рівнів втручання – від індивідуального консультування до групових дебрифінгів, що проводяться одразу після критичних інцидентів [7, 19].

Модель CISM активно використовується в поліції, пожежних службах та службах екстреної медицини, а її ефективність підтверджена результатами програмного моніторингу та адаптивною гнучкістю щодо типу стресових подій [7, 17]. Важливо, що в США психопрофілактика розглядається не як додаткова опція, а як частина професійної відповідальності інституції. Ключові фактори результативності американського підходу включають:

- оперативність – швидке залучення спеціалістів одразу після події;
- мультидисциплінарний склад – забезпечення різних точок зору та стилів підтримки;
- інституційна обов'язковість – психопрофілактика є частиною службового регламенту, а не опційною послугою;
- доступність – присутність фахівців на рівні підрозділів або регіональних команд.

У Німеччині психопрофілактика здійснюється через *Psychosoziale Unterstützungsdienste (PSU)* – підрозділи психосоціальної підтримки, які функціонують у системі поліції та рятувальних служб. PSU-фахівці залучаються в ситуаціях підвищеного ризику: під час операцій із загрозою життю, роботи в зоні катастроф, масових заворушень. Особливістю німецької моделі є поєднання інституційної інтеграції та цифрового супроводу. В ряді федеральних земель впроваджено електронні журнали емоційного самопостереження та онлайн-платформи для анонімного звернення за підтримкою. Цифрові інструменти дозволяють здійснювати попереднє скринінгування стану службовців, а також оптимізувати розподіл навантаження між фахівцями, забезпечуючи адресну допомогу. Це створює підґрунтя для раннього виявлення психоемоційних ризиків і запобігання хронізації симптомів [13].

Ключовою особливістю німецької моделі є формалізований статус фахівця з психосоціальної підтримки в структурі підрозділу, що усуває бар'єри між психологами та командуванням. Важливою умовою ефективності є прозорі протоколи конфіденційності, які забезпечують працівникам впевненість у недискримінаційному характері звернення.

Французький підхід реалізується через структуру *Soutien psychologique opérationnel (SOP)* – оперативної психологічної підтримки. Цей формат передбачає супровід персоналу безпосередньо в ході виконання завдань у зонах підвищеної напруги. Психологи SOP діють на місці події або

в режимі оперативної готовності, забезпечуючи як профілактичне, так і посткризове реагування [13]. Французька модель вирізняється високим ступенем мобільності та інтеграції до оперативних ланок. Це дає змогу проводити своєчасне втручання без затримок, характерних для централізованих служб. У результаті знижується ризик кумуляції травматичного досвіду, а психологічна допомога стає частиною звичної службової підтримки. Хоча французький підхід зосереджений на польовій мобільності, цифрові інструменти також використовуються як допоміжний ресурс. Зокрема, SOP-команди мають доступ до захищених електронних платформ для обміну оперативною інформацією, ведення електронної документації, а також до цифрових баз даних з попередніми кейсами, що дозволяє краще планувати інтервенції. Крім того, в деяких департаментах експериментально впроваджуються додатки для самодіагностики та контролю психоемоційного стану, доступні для службовців 24/7.

Таким чином, цифровізація у німецькій та французькій моделях не є центральним компонентом, як у британському кейсі, але функціонує як інфраструктурне доповнення, що підвищує ефективність комунікації, документації та доступу до допомоги. Така гібридна форма інтеграції цифрових рішень заслуговує на подальший аналіз у контексті української реформи системи психологічної підтримки.

Узагальнюючи, можна виокремити спільні характеристики успішних моделей:

- мультидисциплінарність як стандарт організації допомоги;
- формалізованість ролі психолога в структурі безпеки;
- системна інтеграція у кадрову політику;
- цифрові компоненти, які забезпечують моніторинг та зворотний зв'язок.

Отже, зростаючий інтерес до цифрових технологій у сфері управління персоналом, зокрема у правоохоронних органах, зумовив появу нової логіки психопрофілактики – логіки алгоритмізації. Йдеться про впровадження цифрових систем, здатних фіксувати, аналізувати й інтерпретувати змінні психоемоційного стану працівників на основі автоматизованого аналізу даних.

У західних підходах такі системи включають *behavioral analytics modules* і *early warning systems*, які створюють профілі ризиків на основі патернів поведінки, реакцій на стресори, комунікативної активності, а також результатів стандартизованих психометричних тестів [10, 11].

В українському контексті можливість інтеграції подібних рішень актуалізується у зв'язку з необхідністю системного моніторингу психічного стану особового складу, особливо в умовах підвищеного навантаження. Однак застосування алгоритмів породжує низку управлінських і етичних викликів.

По-перше, ризик алгоритмічної безвідповідальності: у ситуації, коли система автоматично

ідентифікує «ризикового» працівника, складно визначити, хто саме відповідає за подальше управлінське рішення – керівник, психолог, чи розробник системи. Відсутність прозорих протоколів прийняття рішень підживляє принципи управлінської підзвітності [18].

По-друге, проблема black box – так званої «чорної скриньки», коли внутрішня логіка системи недоступна або незрозуміла для користувачів. Це створює бар'єри для апеляції або перегляду автоматизованого висновку, що суперечить принципам справедливості в кадрових рішеннях [18].

По-третє, ризик хибнопозитивних індикаторів, особливо у випадках, коли алгоритми реагують на незначні коливання в емоційному тоні або поведінці, не враховуючи контекст. Наприклад, підвищена тривожність у стресовий період може бути нормальним проявом адаптації, але система може її сприйняти як ознаку дестабілізації.

Окремо слід звернути увагу на ризик стигматизації працівника. Навіть тимчасове або помилкове маркування як особи з «ризиковою поведінкою» може мати довгострокові наслідки для кар'єри, психологічного самосприйняття та відносин у колективі. Цей ризик особливо високий у випадках, коли працівник не має змоги побачити, виправити або оскаржити аналітичний висновок. У цьому контексті виникає феномен алгоритмічного капіталу – нового типу управлінського ресурсу, що формується не на основі досвіду чи авторитету, а на здатності керівника ефективно взаємодіяти з цифровими аналітичними інструментами [11]. Це змінює класичну ієрархію компетенцій у структурах МВС, посилюючи залежність від технологічної інфраструктури.

Інтеграція штучного інтелекту в механізми психопрофілактики в МВС, попри її інноваційний потенціал, супроводжується низкою викликів, що виходять за межі технічної реалізації – передусім, це питання етики, довіри та управлінської відповідальності. У такому середовищі стає критично важливою наявність процедур апеляції, тобто можливості перегляду автоматизованого висновку людиною. Без такої можливості психопрофілактика ризикує втратити свій первинний зміст – допомогти працівнику зберегти баланс і здоров'я, а не контролювати чи санкціонувати його на основі непрозорих показників. На цьому тлі особливої ваги набуває принцип пояснюваності (explainability) – здатність алгоритму надати доступне й логічне пояснення результату, що може бути перевірене і зрозуміле не лише фахівцю, а й самому працівнику. Це критично для формування довіри до системи, зниження стигматизації та підвищення легітимності цифрових інструментів у психологічній підтримці персоналу.

Висновки. Запровадження цифрових стратегій психопрофілактики в системі МВС України – це не лише відповідь на виклики сьогодення, а й нагальна потреба адаптації до нової організаційної реальності. В умовах підвищеного пси-

хоемоційного навантаження, структурної нестабільності та гібридних загроз традиційні підходи до психологічного супроводу втрачають ефективність, якщо залишаються виключно паперово-нормативними чи фрагментарними.

Досвід зарубіжних країн (Велика Британія, США, Німеччина, Франція) демонструє, що найбільш ефективними виявляються інтегровані моделі, які поєднують багаторівневий моніторинг, міждисциплінарну участь фахівців і довготривалу підтримку службовців на всіх етапах професійного шляху. Ці моделі підкреслюють важливість прозорості, передбачуваності та легітимності процедур – принципів, які також мають бути центральними для української системи. Алгоритмізація, попри свою ефективність у виявленні ризикової поведінки та зниженні адміністративного навантаження, створює нові загрози: стигматизацію, втрату суб'єктності, розмивання управлінської відповідальності. Ці ризики не є технічними деталями – вони зачіпають саму суть службової етики, довіри до системи і почуття безпеки персоналу.

Отже, оптимальним підходом є гібридна модель управління, що поєднує аналітичну потужність цифрових модулів із принципами людиноцентричності, пояснюваності та суб'єктності. Така модель дозволяє не лише вчасно реагувати на критичні ситуації, а й створювати культуру довіри, у якій психологічна допомога сприймається не як контроль чи покарання, а як підтримка. Подальші дослідження в цій сфері повинні зосереджуватися на аналізі та розробці індикаторів етичного застосування AI у психологічному супроводі; емпіричній верифікації алгоритмів, що впливають на службові рішення; формуванні процедур апеляції та цифрової прозорості.

Таким чином, цифрова трансформація психопрофілактики – це не лише технологічне оновлення, а й процес глибокої модернізації управлінських практик, який має відбуватися за участі самих працівників та фахових спільнот.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Бурлачук, Л. Ф. Психологія стресу та кризових станів у правоохоронній діяльності. Київ : Академія МВС. 2023.
2. Глобівська А. І. Психологічна профілактика професійного вигорання та адиктивної поведінки в умовах правоохоронної діяльності. Харків : Вид-во Нац. ун-ту внутр. справ. 2021.
3. Карамушка Л. А. Психологічне забезпечення професійної діяльності працівників силових структур: теорія та практика. Київ : Ніка-Центр. 2022.
4. Кокун О. М., Мороз В. М., Лозінська Н. С., Пішко І. О. Діагностування поведінкових адикцій військовослужбовців: метод. посіб. Київ : ТОВ "7БЦ". 2024.
5. Коржов Г., Єнін М. Кібербезпека в умовах цифрової нерівності: до постановки соціологічної проблеми. *Вісник НТУУ «КПІ». Політологія. Соціологія. Право.* 2024. 3(63). 17–27.

6. Закон України «Про Національну поліцію» від 02.07.2015 р. № 580-VIII. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/580-19#Text>
7. Cao G., Duan Y., Edwards J., Dwivedi Y. Understanding managers' attitudes and behavioral intentions towards using artificial intelligence for organizational decision-making. *Technovation*. 2021.
8. DiNota P. M., Jackman P. C., Henderson H., Clay G., Coussens A. The relationship between psychological wellbeing, social support, and personality in an English police force. *International Journal of Police Science and Management*. 2020. 22(2). 183–193. <https://doi.org/10.1177/1461355720907620>
9. Duan Y., Edwards J. S., Dwivedi Y. K. Artificial intelligence for decision making in the era of big data – evolution, challenges and research agenda. *International Journal of Information Management*. 2019. 48. 63–71.
10. Farrokhi A., Shirazi F., Hajli N., Tajvidi M. Using artificial intelligence to detect crisis related to events: Decision making in B2B by artificial intelligence. *Industrial Marketing Management*. 2020. 91. 257–273.
11. Giachino C., Cepel M., Truant E., Bargoni A. Artificial intelligence-driven decision making and firm performance: A quantitative approach. *Management Decision*. 2024.
12. Hesketh I., Tehrani N. Developing Resilience Interventions for Emergency Service Responders—A View from the Field. *Public Money & Management*. 2022.
13. Hofmann M., Gutschmidt D., Vera A. Organizational culture, stress, and coping strategies in the police: an empirical investigation. *Police Practice and Research*. 2021. 23.
14. Jarrahi M. H. Artificial intelligence and the future of work: Human-AI symbiosis in organizational decision making. *Business Horizons*. 2018. 61(4). 577–586.
15. Kellogg K. C., Valentine M. A., Christin A. Algorithms at work: The new contested terrain of control. *Academy of Management Annals*. 2020. 14(1). 366–410.
16. National Police Wellbeing Survey 2021 – Results. National Police Wellbeing Service. URL: <https://www.oscarkilo.org.uk/news/national-police-wellbeing-survey-2021-results>
17. Papazoglou K., Andersen J. P. A Guide to Utilizing Police Training as a Tool to Promote Resilience and Improve Health Outcomes Among Police Officers. *Traumatology*. 2014. 20. 103–111. URL: <http://psycnet.apa.org/doi/10.1037/h0099394>
18. Perga I. Ethical challenges of using AI in managerial decision-making: lessons from the EU for Ukraine. *Наукові перспективи*. 2025. 1(55). 21–36.
19. Sewell J. D. Guide for Developing an Effective Stress Management Policy for Law Enforcement: Psychological Support, Training of Agency Personnel, Cardiovascular Disease, and Police Suicide. Washington, DC: Office of Community Oriented Policing Services. 2021.
20. Wirtz B. W., Weyerer J. C., Geyer C. Artificial intelligence and the public sector – Applications and challenges. *International Journal of Public Administration*. 2019. 42(7). 596–615.

Наукове видання

ГАБІТУС

Науковий журнал

Випуск 72

Том 1

Коректура • *Н. Ігнатова*

Комп'ютерна верстка • *А. Філатов*

Формат 60x84/8. Гарнітура Arimo.

Папір офсетний. Цифровий друк. Обл.-вид. арк. 24,46. Ум. друк. арк. 24,41.

Підписано до друку 29.04.2025. 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.