

ПРИЧОРНОМОРСЬКИЙ НАУКОВО-ДОСЛІДНИЙ ІНСТИТУТ  
ЕКОНОМІКИ ТА ІННОВАЦІЙ

# ГАБІТУС

*Науковий журнал*

**Випуск 60**



Видавничий дім  
«Гельветика»  
2024

**Редакційна колегія:**

*Шапошникова Ірина Василівна* – доктор соціологічних наук, професор

*Лісєнко Олена Василівна* – доктор соціологічних наук, професор

*Алісаускієне Мілда* – доктор соціальних наук, професор

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

*Ендріулайтієне Ауксе* – доктор психологічних наук, професор

*Тавровецька Наталія Іванівна* – кандидат психологічних наук, доцент

*Терешкінас Артурас* – доктор соціальних наук, професор

*Хижняк Лариса Михайлівна* – доктор соціологічних наук, професор

*Яковлев Денис Вікторович* – доктор політичних наук, професор

*Волошенко Марина Олександрівна* – доктор педагогічних наук, доцент

*Кузьменко Вячеслав Віталійович* – доктор філософських наук, професор

*Деркач Лідія Миколаївна* – доктор психологічних наук, професор

*Асєєва Юлія Олександрівна* – доктор психологічних наук

*Яковлева Лілія Іванівна* – доктор політичних наук, професор

**Науковий журнал «Габітус» включено до Переліку наукових фахових видань України (категорія «Б») з психологічних та соціологічних наук (спеціальності: 053. Психологія, 054. 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](http://www.habitus.od.ua)**

**Рекомендовано до друку та поширення через мережу Internet  
Вченою радою Причорноморського науково-дослідного інституту  
економіки та інновацій (протокол № 4 від 29.04.2024 року)**

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

Науковий журнал «Габітус» зареєстровано  
Міністерством юстиції України  
(Свідоцтво про державну реєстрацію друкованого засобу масової інформації  
серія KB № 22415-12315P від 22.11.2016 року)

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

© ПУ «Причорноморський науково-дослідний інститут економіки та інновацій», 2024

## ЗМІСТ

**СЕКЦІЯ 1****СОЦІАЛЬНІ СТРУКТУРИ ТА СОЦІАЛЬНІ ВІДНОСИНИ****Грубі Т.В., Чистяков С.А.**CANCEL CULTURE ЯК СОЦІАЛЬНА ПРАКТИКА У СИСТЕМІ СУЧАСНИХ  
ПОЛІТИЧНИХ ВІДНОСИН .....11**СЕКЦІЯ 2****СПЕЦІАЛЬНІ ТА ГАЛУЗЕВІ СОЦІОЛОГІЇ****Коник Д.Л., Сусська О.О.**«ОБРАЗИ СУСПІЛЬСТВА» Й «ОБРАЗИ ВІЙНИ»  
У МЕДІАКОМУНІКАТИВНОМУ ПРОСТОРИ: ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ .....16**Котеленець К.М., Нужна Ю.С., Хобта С.В.**ОСОБЛИВОСТІ АДАПТАЦІЇ ВИМУШЕНИХ МІГРАНТІВ ПІД ЧАС  
УКРАЇНСЬКО-РОСІЙСЬКОЇ ВІЙНИ: ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ .....23**Радіонова Л.О., Козирева Н.В.**

МІСЬКІ ІДЕОЛОГІЇ: МЕТОДОЛОГІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ .....28

**СЕКЦІЯ 3****ЗАГАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ. ІСТОРІЯ ПСИХОЛОГІЇ****Чумаков В.О.**

ФЕНОМЕН РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ У СУЧАСНІЙ ПСИХОЛОГІЧНІЙ ПАРАДИГМІ .....33

**СЕКЦІЯ 4****ВІКОВА ТА ПЕДАГОГІЧНА ПСИХОЛОГІЯ****Астремська І.В., Караджи О.С., Брашеван О.**ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ ДЕВІАНТНОЇ ПОВЕДІНКИ  
В ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ .....39**Бондаренко В.О.**ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ТА ЧИННИКИ РОЗВИТКУ ВІДПОВІДАЛЬНОСТІ  
В ОНТОГЕНЕЗІ ОСОБИСТОСТІ .....44**Бульченко Д.В., Тодорова І.С.**ПІДГОТОВКА МАЙБУТНЬОГО ПСИХОЛОГА  
ДО ЗАСТОСОВУВАННЯ ПСИХОЕДУКАЦІЇ .....50**Гриб'юк О.О.**ФОРМИ І МЕТОДИ ВИКОРИСТАННЯ ТЕХНОЛОГІЙ ШТУЧНОГО ІНТЕЛЕКТУ  
ДЛЯ ПРОФЕСІЙНОГО РОЗВИТКУ ПЕДАГОГІЧНИХ КАДРІВ: ДИДАКТИЧНІ  
ТА ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДНИЦЬКОГО НАВЧАННЯ .....55**Купчишина В.Ч.**ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ  
В ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ .....69

<b>Мар'яненко Л.В., Пушкарська Л.П.</b> ПІДРУЧНИК ДЛЯ НОВОЇ УКРАЇНСЬКОЇ ШКОЛИ ЯК ЗАСІБ РОЗКРИТТЯ КОГНІТИВНО-ТВОРЧОГО ПОТЕНЦІАЛУ УЧНІВ .....	76
<b>Мельничук М.М.</b> ГЕНДЕРНІ ОСОБЛИВОСТІ ФЕНОМЕНУ ТОЛЕРАНТНОСТІ ЯК МОРАЛЬНО-ЦІННІСНОЇ ЯКОСТІ ОСОБИСТОСТІ СТУДЕНТА .....	84
<b>Пасхін Г.І., Жигалкіна Н.В.</b> ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОГО ТА ЕМОЦІЙНОГО ДОЗРІВАННЯ ЧОЛОВІКІВ ТА ЖІНОК ЮНАЦЬКОГО ВІКУ .....	90
<b>Стеценко А.І.</b> ОСОБЛИВОСТІ ТЕОРЕТИЧНИХ ЗАСАД ДОСЛІДЖЕННЯ СОРОМ'ЯЗЛИВОСТІ В УЧНІВ ПОЧАТКОВОЇ ШКОЛИ .....	96
<b>Чорна О.М.</b> МОТИВИ ТВОРЧОЇ ДІЯЛЬНОСТІ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ .....	103
<b>Шафорост А.В., Лановенко Ю.І.</b> ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК ПРОФЕСІЙНОГО САМОВИЗНАЧЕННЯ ТА ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ СТАРШОКЛАСНИКІВ .....	109
 <b>СЕКЦІЯ 5</b> <b>ПСИХОЛОГІЯ ОСОБИСТОСТІ</b>	
<b>Афанасенко В.І.</b> ДО ПРОБЛЕМИ НАУКОВО-ТЕОРЕТИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ЗАСАД ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ТА САМОРЕГУЛЯЦІЇ ОСОБИСТОСТІ .....	118
<b>Афанасьєва Н.Є., Ільїна Ю.Ю., Світлична Н.О.</b> ОСОБЛИВОСТІ СПРИЙНЯТТЯ ЧАСУ РЯТУВАЛЬНИКАМИ З РІЗНИМ РІВНЕМ СТРЕСОСТІЙКОСТІ .....	123
<b>Бергхауер-Олас Е.Л., Ланці В.Г.</b> ІСТОРІЇ УСПІХУ ПІДЛІТКІВ В УМОВАХ КРИЗИ ВОЄННИХ РОКІВ .....	129
<b>Венгер Г.С.</b> ПСИХОЛОГІЧНИЙ СУПРОВІД ОСОБИСТОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ДЛЯ ПІДТРИМКИ ЕМОЦІЙНО-ВОЛЬОВОЇ СФЕРИ В СТРЕСОВИХ УМОВАХ СЬОГОДЕННЯ .....	136
<b>Кабанцева А.В.</b> МЕНТАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ У ТУРБУЛЕНТНІЙ СУЧАСНОСТІ: СИСТЕМНИЙ ПІДХІД .....	141
<b>Массанов А.В.</b> ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНИХ БАР'ЄРІВ ОСОБИСТОСТІ ПІД ЧАС ПРИЙНЯТТЯ ВІДПОВІДАЛЬНИХ РІШЕНЬ .....	147
<b>Мороз Л.І., Власюк В.І.</b> МНЕМІЧНІ ТА КРЕАТИВНІ ЕЛЕМЕНТИ У ТВОРЧОМУ ПРОЦЕСІ .....	153
<b>Найчук В.В.</b> ВИКОРИСТАННЯ МОДЕЛІ BASIC RN ЯК АРТТЕРАПЕВТИЧНОГО ІНСТРУМЕНТУ В РОБОТІ З РОЗВИТКУ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ .....	159

<b>Нерубасська А.О., Нестеренко А.С., Соловйова І.О.</b> ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПОНЯТТЯ «ТРАВМАТИЧНИЙ ДОСВІД» .....	164
<b>Ніколаєнко С.О., Нагорна П.С.</b> ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПРОКРАСТИНАЦІЇ В ЮНАКІВ ІЗ РІЗНОЮ ЧАСОВОЮ ПЕРСПЕКТИВОЮ В УМОВАХ ВІЙНИ В УКРАЇНІ .....	168
<b>Пономаренко І.В.</b> ОСОБЛИВОСТІ ПРОФЕСІЙНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ПРАЦІВНИКІВ ДЕРЖАВНОЇ СЛУЖБИ УКРАЇНИ З НАДЗВИЧАЙНИХ СИТУАЦІЙ .....	174
<b>Турлаков І.Д., Чернілевська-Ісайко О.В.</b> ОСОБЛИВОСТІ ВЗАЄМОВПЛИВУ ПСИХОЛОГІЧНИХ РЕСУРСІВ ОСОБИСТОСТІ, ЩО ПІДВИЩУЮТЬ РЕЗИЛЬЄНТНІСТЬ В УМОВАХ ВІЙНИ .....	180
<b>Чопко Х.Б.</b> АДАПТАЦІЯ ОПИТУВАЛЬНИКА SMS-28 (ШКАЛА СПОРТИВНОЇ МОТИВАЦІЇ) УКРАЇНСЬКОЮ МОВОЮ: РЕЗУЛЬТАТИ КОНФІРМАТОРНОГО ТА ЕКСПЛОРАТОРНОГО АНАЛІЗУ, ПЕРЕВІРКИ ВНУТРІШНЬОЇ УЗГОДЖЕНОСТІ (ПОВТОРНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ)Й .....	185
<b>Шиманова О.С., Власенко Ю.К., Ригель О.В.</b> МЕХАНІЗМИ ПЕРЕДАЧІ ПСИХОЛОГІЧНИХ ТРАВМ ЧЕРЕЗ ПОКОЛІННЯ: ВПЛИВ РОДИННОГО СПІЛКУВАННЯ, ЦІННОСТЕЙ ТА МЕТОДІВ ВИХОВАННЯ .....	190
<b>Шпак Д.О.</b> ЦІННОСТІ ЯК ЧИННИК ДЕТЕРМІНАЦІЇ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ У СУЧАСНИХ СОЦІОКУЛЬТУРНИХ УМОВАХ .....	194
<b>Yusiphova N.E.</b> RESEARCH ISSUES OF PSYCHOLOGICAL PREPARATION OF YOUNG GYMNASTS .....	202

## СЕКЦІЯ 6

### ПСИХОЛОГІЯ ПРАЦІ

<b>Дрозд О.В.</b> ПРОФЕСІЙНЕ СТАНОВЛЕННЯ: ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ДІАГНОСТИКИ .....	206
<b>Ханяк К.В.</b> ПСИХОЛОГІЧНИЙ КОНТЕКСТ МОТИВАЦІЇ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ПЕРСОНАЛУ «УКРЗАЛІЗНИЦІ» .....	211
<b>Чепурна Г.Л., Філіпович В.М., Лещенко М.Є.</b> МОЖЛИВОСТІ НАРАТИВНОГО ПІДХОДУ В ДІАГНОСТИЧНО-КОНСУЛЬТАТИВНІЙ ПРАКТИЦІ ОРГАНІЗАЦІЙНОГО ПСИХОЛОГА .....	217

## СЕКЦІЯ 7

### СОЦІАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ. ЮРИДИЧНА ПСИХОЛОГІЯ

<b>Агарков О.А., Буканов Г.М.</b> БОЙОВА ПСИХОЛОГІЧНА ТРАВМА: ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ .....	222
---	-----

<b>Бондаренко Л.О., Солохіна Л.О., Шелкошвеев І.В.</b> ПСИХОЛОГІЧНІ НАСЛІДКИ ДИСКРИМІНАЦІЇ У ПРАВОВІЙ СИСТЕМІ .....	227
<b>Гончарова Н.О., Яновська Т.А.</b> МОТИВАЦІЯ ПРОФЕСІЙНОГО ВИБОРУ МАЙБУТНІХ ПОЛІЦЕЙСЬКИХ З РІЗНИМ РІВНЕМ ОСОБИСТІСНОЇ КОНСТРУКТИВНОСТІ .....	231
<b>Лелека Р.О., Миропольцева Н.І.</b> ПРОФІЛАКТИКА ТА ВИРІШЕННЯ КОНФЛІКТІВ У СІМ'ЯХ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ .....	236
<b>Літвінова О.В., Сороколат А.К.</b> ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ ЕМПАТІЇ ЯК СКЛАДОВОЇ ЧАСТИНИ САМОСТАВЛЕННЯ У ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ .....	240
<b>Усик К.М.</b> ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ ЯК ЧИННИК ПОДОЛАННЯ СТРЕСУ .....	245

# CONTENTS

## SECTION 1

### SOCIAL STRUCTURES AND SOCIAL RELATIONS

**Hrubi T.V., Chystiakov S.A.**

CANCEL CULTURE AS A SOCIAL PRACTICE IN THE SYSTEM  
OF CONTEMPORARY POLITICAL RELATIONS.....11

## SECTION 2

### SPECIAL AND BRANCH SOCIOLOGIES

**Konyk D.L., Susska O.O.**

“IMAGES OF SOCIETY” AND “IMAGES OF WAR”  
IN THE MEDIA COMMUNICATION SPACE: FEATURES OF FORMATION.....16

**Kotelenets K.M., Nuzhna Yu.S., Khobta S.V.**

PECULIARITIES OF ADAPTATION OF VIOLENT MIGRANTS  
AFTER THE HOUR OF THE UKRAINIAN-RUSSIAN WAR:  
THEORETICAL AMBUSHES OF THE RESEARCH.....23

**Radionova L.O., Kozyrieva N.V.**

URBAN IDEOLOGIES: METHODOLOGY OF RESEARCH.....28

## SECTION 3

### GENERAL PSYCHOLOGY. HISTORY OF PSYCHOLOGY

**Chumakov V.O.**

THE PHENOMENON OF RESILIENCE IN CONTEMPORARY  
PSYCHOLOGICAL PARADIGM.....33

## SECTION 4

### DEVELOPMENTAL AND PEDAGOGICAL PSYCHOLOGY

**Astremaska I.V., Karadzhy O.S., Brashevan O.**

FEATURES OF THE MANIFESTATION OF DEVIANT BEHAVIOR  
IN ADOLESCENT AGE.....39

**Bondarenko V.O.**

PSYCHOLOGICAL FEATURES AND FACTORS OF RESPONSIBILITY  
DEVELOPMENT IN THE ONTOGENY OF PERSONALITY.....44

**Bulchenko D.V., Todorova I.S.**

PREPARATION OF THE FUTURE PSYCHOLOGIST  
FOR THE APPLICATION OF PSYCHOEDUCATION.....50

**Hrybiuk O.O.**

FORMS AND METHODS OF USING ARTIFICIAL INTELLIGENCE TECHNOLOGIES  
FOR THE PROFESSIONAL DEVELOPMENT OF TEACHERS:  
DIDACTIC AND PSYCHOPHYSIOLOGICAL ASPECTS  
OF RESEARCH-BASED LEARNING.....55

<b>Kupchyshyna V.Ch.</b> THEORETICAL ASPECTS OF STUDYING EMOTIONAL INTELLIGENCE IN PRESCHOOL CHILDREN.....	69
<b>Marianenko L.V., Pushkarska L.P.</b> A TEXTBOOK FOR THE NEW UKRAINIAN SCHOOL AS A MEANS OF DISCLOSURE OF THE COGNITIVE AND CREATIVE POTENTIAL OF STUDENTS.....	76
<b>Melnychuk M.M.</b> GENDER CHARACTERISTICS OF THE PHENOMENON OF TOLERANCE AS A MORAL AND VALUABLE QUALITY OF THE STUDENT'S PERSONALITY.....	84
<b>Paskhin H.I., Zhyhalkina N.V.</b> FEATURES OF PSYCHOLOGICAL AND EMOTIONAL MATURATION OF ADOLESCENT MEN AND WOMEN.....	90
<b>Stetsenko A.I.</b> FEATURES OF THEORETICAL PRINCIPLES OF SHYNESS RESEARCH IN PRIMARY SCHOOL UNIVERSITY.....	96
<b>Chorna O.M.</b> MOTIVES OF CREATIVE ACTIVITY OF YOUNGER SCHOOLCHILDREN.....	103
<b>Shaforost A.V., Lanovenko Yu.I.</b> THE RELATIONSHIP OF PROFESSIONAL SELF-DETERMINATION AND EMOTIONAL INTELLIGENCE OF HIGH SCHOOL STUDENTS.....	109

## SECTION 5

### PERSONALITY PSYCHOLOGY

<b>Afanasenko V.I.</b> THE PROBLEM OF SCIENTIFIC AND THEORETICAL RESEARCH OF THE PRINCIPLES OF THE INTERRELATION OF PSYCHOLOGICAL HEALTH AND PERSONALITY SELF-REGULATION.....	118
<b>Afanasieva N.Ie., Ilna Yu.Yu., Svitlychna N.O.</b> PERCEPTIONS OF TIME BY RESCUERS WITH DIFFERENT LEVELS OF STRESS RESILIENCE.....	123
<b>Berkhauer-Olas E.L., Lantsi V.H.</b> A QUALITATIVE STUDY OF RESILIENCE AMONG ADOLESCENTS IN WARTIME UKRAINE.....	129
<b>Venher H.S.</b> PSYCHOLOGICAL SUPPORT FOR THE PERSONALITY OF SERVICEMEN TO SUPPORT THE EMOTIONAL AND VOLITIONAL SPHERE IN STRESSFUL CONDITIONS.....	136
<b>Kabantseva A.V.</b> MENTAL HEALTH OF THE INDIVIDUAL IN THE TURBULENT MODERNITY: A SYSTEMATIC APPROACH.....	141
<b>Massanov A.V.</b> FEATURES OF PSYCHOLOGICAL BARRIERS OF PERSONALITY DURING MAKING RESPONSIBLE DECISIONS.....	147



<b>Moroz L.I., Vlasiuk V.I.</b> MNEMONIC AND CREATIVE ELEMENTS IN THE CREATIVE PROCESS.....	153
<b>Naichuk V.V.</b> USING THE BASIC PH MODEL AS AN ART THERAPY TOOL IN THE DEVELOPMENT OF PERSONALITY STRESS RESISTANCE.....	159
<b>Nerubasska A.O., Nesterenko A.S., Soloviova I.O.</b> THEORETICAL ANALYSIS OF THE CONCEPT OF “TRAUMATIC EXPERIENCE”.....	164
<b>Nikolaïenko S.O., Nahorna P.S.</b> AN EMPIRICAL STUDY OF PROCRASTINATION IN YOUNG MEN WITH DIFFERENT TIME PERSPECTIVES IN THE CONTEXT OF WAR IN UKRAINE.....	168
<b>Ponomarenko I.V.</b> FEATURES OF PROFESSIONAL WELL-BEING OF EMPLOYEES OF THE PUBLIC SERVICE OF UKRAINE FROM EMERGENCY SITUATIONS.....	174
<b>Turlakov I.D., Chernilevska-Isaiko O.V.</b> PECULIARITIES OF THE MUTUAL INFLUENCE OF PSYCHOLOGICAL RESOURCES OF A PERSONALITY THAT INCREASE RESILIENCE IN WAR CONDITIONS.....	180
<b>Chopko Kh.B.</b> ADAPTATION OF THE SMS-28 QUESTIONNAIRE (SPORTS MOTIVATION SCALE) INTO UKRAINIAN: RESULTS OF CONFIRMATORY AND EXPLORATORY ANALYSIS, INTERNAL CONSISTENCY CHECK (RE-EXAMINATION).....	185
<b>Shymanova O.S., Vlasenko Yu.K., Ryhel O.V.</b> MECHANISMS OF TRANSMISSION OF PSYCHOLOGICAL TRAUMA THROUGH GENERATIONS: THE INFLUENCE OF FAMILY COMMUNICATION, VALUES AND EDUCATION METHODS.....	190
<b>Shpak D.O.</b> VALUES AS A DETERMINING FACTOR OF THE INDIVIDUAL'S PSYCHOLOGICAL HEALTH IN THE MODERN SOCIO-CULTURAL CONDITIONS.....	194
<b>Yusiphova N.E.</b> RESEARCH ISSUES OF PSYCHOLOGICAL PREPARATION OF YOUNG GYMNASTS .....	202

## **SECTION 6 PSYCHOLOGY OF WORK**

<b>Drozd O.V.</b> PROFESSIONAL FORMATION: PSYCHOLOGICAL FEATURES OF DIAGNOSTICS.....	206
<b>Khaniak K.V.</b> THE PSYCHOLOGICAL CONTEXT OF THE MOTIVATION OF THE PROFESSIONAL ACTIVITIES OF THE STAFF OF UKRZALIZNYTA.....	211
<b>Chepurna H.L., Filipovych V.M., Leshchenko M.Ye.</b> POSSIBILITIES OF THE NARRATIVE APPROACH IN THE DIAGNOSTIC AND CONSULTATIVE PRACTICE OF AN ORGANIZATIONAL PSYCHOLOGIST.....	217

## SECTION 7

## SOCIAL PSYCHOLOGY. LEGAL PSYCHOLOGY

**Aharkov O.A., Bukanov H.M.**

COMBAT PSYCHOLOGICAL TRAUMA: THEORETICAL ANALYSIS.....222

**Bondarenko L.O., Solokhina L.O., Shelkoshveiev I.V.**PSYCHOLOGICAL CONSEQUENCES OF DISCRIMINATION  
IN THE LEGAL SYSTEM..... 227**Honcharova N.O., Yanovska T.A.**MOTIVATION OF THE PROFESSIONAL CHOICE OF FUTURE POLICE  
OFFICERS WITH DIFFERENT LEVELS OF PERSONAL CONSTRUCTIVENESS.....231**Leleka R.O., Myropoltseva N.I.**

CONFLICT PREVENTION AND RESOLUTION IN MILITARY FAMILIES.....236

**Litvinova O.V., Sorokolat A.K.**PSYCHOLOGICAL PECULIARITIES OF EMPATHY AS A COMPONENT  
OF SELF-ATTITUDE IN MILITARY PERSONNEL.....240**Usyk K.M.**

EMOTIONAL INTELLIGENCE AS A FACTOR OF OVERCOMING STRESS.....245

## СЕКЦІЯ 1 СОЦІАЛЬНІ СТРУКТУРИ ТА СОЦІАЛЬНІ ВІДНОСИНИ

### CANCEL CULTURE ЯК СОЦІАЛЬНА ПРАКТИКА У СИСТЕМІ СУЧАСНИХ ПОЛІТИЧНИХ ВІДНОСИН

### CANCEL CULTURE AS A SOCIAL PRACTICE IN THE SYSTEM OF CONTEMPORARY POLITICAL RELATIONS

У дослідженні акцентовано увагу на актуальному соціокультурному феномені, яким є культура скасування / cancel culture, досліджено його витоки та сучасне змісто-ве наповнення. Найчастіше культуру скасування трактують як практику чи тенденцію масового скасування, відмову від підтримки публічних діячів або знаменитостей, котрі здійснили речі, які сьогодні не сприймаються суспільством; як спосіб вираження неохвалення і здійснення соціального тиску.

Визначено, що найпоширенішими причинами застосування cancel culture є: гомофобні та трансфобні висловлювання, расизм, сексуальне, фізичне або психологічне насильство, обмеження за статевими, расовими ознаками тощо. Виявлено особливості використання культури скасування у різні історичні періоди та зафіксовано її інтенсивний розвиток та активне поширення у XXI ст. у зв'язку із впровадженням в усі сфери соціуму інформаційних технологій.

Проаналізовано появу cancelled Russian culture у зв'язку із повномасштабним вторгненням росії на територію України у лютому 2022 р. Підкреслено, що це унікальний випадок «скасування» культури цілої країни, унаслідок чого росію поступово ізолюють від світової культури. Виявлено форми культури скасування, які сьогодні активно впроваджуються в Україні – деколонізація та декомунізація усіх сфер суспільного життя. Зафіксовано, що поширення cancelled Russian culture викликало неоднозначні реакції світової спільноти: від цілковитої підтримки до критики щодо того, що нація не є і не може бути відповідальною за дії свого лідера і відповідно, не повинна виключатися з культурного, спортивного життя світу.

Підкреслено, що соціальними наслідками феномену може бути поглиблення поляризації суспільства, загострення соціальної нерівності, розбіжностей і конфліктів. Активне використання культури скасування детермінуватиме також поширення цензури та самоцензури, що внесе деструкції у реалізацію свободи світогляду та вільного вираження думок.

**Ключові слова:** культура скасування, cancel culture, «cancelled Russian culture», кенселінг,

політика, політична технологія, остракізм, маніпуляції.

The research focuses on the current sociocultural phenomenon of cancel culture, exploring its origins and contemporary significance. Cancel culture is most commonly interpreted as a practice or trend of mass cancellation, withdrawing support for public figures or celebrities who have engaged in actions that are now deemed unacceptable by society; it serves as a means of expressing disapproval and exerting social pressure.

It is identified that the most common reasons for the application of cancel culture include homophobic and transphobic statements, racism, sexual, physical, or psychological violence, discrimination based on gender, race, and other factors. The study reveals the peculiarities of the use of cancel culture in different historical periods and records its intensive development and widespread adoption in the 21st century, in connection with the integration of information technologies into all spheres of society.

The emergence of “cancelled Russian culture” in connection with Russia’s full-scale invasion of Ukraine in February 2022 has been analyzed. It is emphasized that this is a unique case of the “cancellation” of the culture of an entire country, resulting in Russia gradually being isolated from global culture. Forms of cancel culture actively implemented in Ukraine are identified, including decolonization and decommunization across all spheres of public life.

It is noted that the spread of cancelled Russian culture has elicited mixed reactions from the international community: from full support to criticism regarding the idea that a nation is not responsible for the actions of its leader and, accordingly, should not be excluded from the cultural and sporting life of the world.

Emphasis is placed on the social consequences of this phenomenon, which may include deepening societal polarization, exacerbating social inequality, disparities, and conflicts. The active use of cancel culture will also determine the spread of censorship and self-censorship, which in turn will disrupt the realization of freedom of worldview and free expression of opinions.

**Key words:** cancel culture, «cancelled Russian culture», cancelling, politics, political technology, ostracism, manipulation.

УДК 821.161.930.85  
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.60.1>

#### Грубі Т.В.

к.соціол.н., доцент,  
доцент кафедри психології, педагогіки та соціально-економічних дисциплін  
Національна академія Державної прикордонної служби України імені Богдана Хмельницького

#### Чистяков С.А.

к.психол.н., доцент,  
старший науковий співробітник науково-дослідної лабораторії управлінської діяльності  
Державна прикордонна служба України імені Богдана Хмельницького

До лютого 2022 р. cancel culture не входила у політичну площину й у XXI ст. ніколи не ставала політичним інструментом. Із початку повномасштабного вторгнення росії на територію України ця практика набула масового явища. Зіткнувшись із несуміс-

ними для XXI ст. масштабами воєнних злочинів, міжнародні компанії почали залишати російський ринок, активно поширюються заклики до бойкоту всього російського, у тому числі культури, спорту та інших соціальних сфер. Останнє активізувало увагу до

феномену «культури скасування» чи «культури відмови».

Вивчення останнього вважаємо актуальним дослідницьким завданням із низки причин. Насамперед ідеться про соціальні зміни, адже цей феномен відображає актуальні соціокультурні та політичні процеси, привертає увагу до громадських рухів, які прагнуть скасувати чи змінити історичні або соціокультурні артефакти. Дослідження культури скасування дозволяє також глибше аналізувати процеси, що відбуваються у публічній сфері та впливають на сприйняття історії, культури та соціальних норм. Питання скасування або переосмислення історичних фігур, символів і подій може стати джерелом соціальної напруги та конфліктності, впливати на характер політичних взаємин, викликаючи дискусії щодо свободи слова, історичної пам'яті, прав людини й ідеології. Насамкінець, дослідження культури скасування допомагає розробляти нові стратегії навчання й освіти, спрямовані на формування культури толерантності, громадянської ідентичності.

Метою дослідження є осмислення природи феномену *cancel culture* як соціальної практики у системі політичних відносин.

Проблема «культури скасування» сьогодні є об'єктом наукових і публіцистичних досліджень багатьох західних культурних діячів, серед яких, наприклад, автори резонансного «Листа про справедливість і відкриті дебати», який підписали відомі представники світової інтелектуальної еліти [3]. Автори листа акцентують увагу громадськості на несприятливому кліматі у сучасному культурному житті та засуджують нетерпимість до протилежних думок, публічний шеймінг і остракізм, односторонній розгляд складних політичних питань: «вільний обмін інформацією та ідеями, джерело життєвої сили ліберального суспільства звучується щодня. Тоді як ми звикли очікувати такого від радикальних правих, цензурність усе більше поширюється й у нашій культурі: нетерпимість до протилежних поглядів, мода на публічне ганьблення й остракізм, а також тенденція анігілювати складні політичні питання у сліпій моральній впевненості. Ми підтримуємо цінність міцних і навіть їдких заперечень з усіх боків, але тепер занадто чути заклики до успішної та суворої кари у відповідь на лиш вбачувану трансгресію мови і думки. Що ще тривожніше – інституційні лідери, в дусі панічної мінімізації втрат, формують поспішні та непропорційні покарання замість продуманих реформ. Редакторів звільняють за публікації контроверсійних творів; книги вилучають за уявну неавтентичність; журналістам забороняють писати на певні теми; професорів переслідують за цитування літературних творів у класі; дослідника звільняють за поширення рецен-

зованого наукового дослідження, а керівників організацій виганяють за те, що іноді є просто незграбною помилкою. Якими б не були аргументи щодо кожного конкретного інциденту, результатом маємо неухильне звуження меж того, що можна сказати без загрози репресій. Ми вже розплачуємося за це посиленням аверсії до ризику серед письменників, художників і журналістів, котрі бояться за своє життя, якщо вони відійдуть від консенсусу чи навіть не проявлять достатнього ентузіазму в загальній конвенції» [3].

Ініціатором такого звернення став Томас Четтертон Вільямс, а лист підписали 153 культурні діячі, серед яких Маргарет Етвуд, Джоан Ролінг, Малкольм Гладуелл, Ноам Чомські, Френсіс Фукуяма, Салман Рушді, Стівен Пінкер. Оприлюднення звернення вкотре привернуло увагу науковців і громадськості до цього феномену й активізувало низку дискусій, у яких беруть участь європейські фахівці, зокрема Тайлер Ковен, Аманда Кунтц, Кевін Хіровакі Куромія, Мел Стенфілл. До обговорення долучилися вітчизняні журналісти Д. Булавін, Т. Возняк, В. Кебуладзе, В. Портников, К. Щеткіна, культурологи Т. Лютий, О. Островська-Люта, літературознавці й історики В. Агеева, О. Гнатюк, Я. Грицак, Т. Гундорова, М. Рябчук, Т. Свєрбілова.

Саме поняття *cancel culture* виникло у 2014 р. В одній із серій американського реаліті-шоу «Кохання та хіп-хоп: Нью-Йорк» учасниця шоу під час сварки з хлопцем сказала йому: «Тебе скасовано» (*You are cancelled*). Фраза стала вірусною, її підхопили користувачі Інтернет-простору, адресуючи своїм кривдникам і просто людям, яких вони засуджували.

Але справжнім каталізатором *cancel culture* стала епоха *MeToo*, що настала у 2017 р. Її першою «жертвою» став голлівудський продюсер Гарві Вайнштайн, якого десятки жінок звинуватили у сексуальних домаганнях. Внаслідок масштабного і глобального кенселінгу від Вайнштайна відвернулися всі актори й режисери, а сам він потрапив за ґрати.

Пізніше «жертвами» «культури відмови» ставали Джоан Роулінг, Вуді Аллен, Майкл Джексон (помертньо), Канье Вест, Кім Кардаш'ян, бренди Gucci, Dolce & Gabbana, Marc Jacobs та багато інших [1].

Автор цього терміна наразі невідомий, однак *cancel culture* стало словом 2019 р. за даними австралійського словника Macquarie Dictionary [4].

Американська компанія-видавець довідників і лексичних словників Merriam-Webster, яка є філією Encyclopedia Britannica, зреагувала на виникнення нового терміна, витлумачуючи його як «практику чи тенденцію масового скасування, відмову від підтримки публічних діячів або знаменитостей, котрі здійснили речі,

які сьогодні не сприймаються суспільством; спосіб вираження несхвалення та здійснення соціального тиску» [7, с. 264]. Як синоніми використовують терміни «культура бойкоту», «культура викилику» або «культура обурення». Найпоширенішими причинами застосування cancel culture вважаються: гомофобні та трансфобні висловлювання, расизм, сексуальне, фізичне або психологічне насильство, обмеження за статевою ознакою тощо.

Хоча цей феномен виник порівняно недавно, механізми культурної відмови й остракізму мали місце у Європі та світі значно раніше. Так, у Стародавніх Афінах у V ст. до нашої ери набув популярності остракізм або «суд черепків». Це процедура голосування глиняними черепками за найнебезпечнішу для держави та суспільства людину. Обирали зазвичай серед впливових людей – той, проти кого проголосувала більшість, був змушений покинути Афіни на 10 років. Згодом остракізм став зручним інструментом для політичної розправи над опонентами, тож його довелось скасувати.

Яскравим прикладом культури скасування стали події, пов'язані з бойкотом нацистської Німеччини. Так, більшість німецьких діячів культури публічно відріклися від політики Адольфа Гітлера й відмовилися від німецького громадянства. Серед митців, котрі засудили нацизм і навіть залишили Німеччину, були Ліон Фойхтвангер, Томас Манн, Бертольд Брехт, Еріх Марія Ремарк, Стефан Цвайг, Ганна Ардент, Віллі Брандт, Марлен Дітріх та ін.

Однак справді великих масштабів кенселінг або культура скасування набувають лише зараз, із поширенням соціальних мереж і збільшенням впливу суспільства на культуру. Її починають використовувати не лише в культурі, але й у політиці. Зокрема, для засудження та бойкоту політиків, чиї погляди або дії вважаються неприйнятними, що призводить до втрати підтримки виборців, пожертв і членства в партії, а іноді загрожує закінченням політичної кар'єри. Так, у 2020 р. міністр закордонних справ Великої Британії Домінік Рааб був змушений вибачитися за свої расистські коментарі про темношкірих людей, у 2021 р. конгресвумен США Марджорі Тейлор Грін була позбавлена комітетських завдань за свої публікації у соціальних мережах, які вважались расистськими й антисемітськими. Тут ідеться про окремо взятих політиків.

Водночас після повномасштабного вторгнення росії на територію України 24 лютого перед культурними установами Європи та світу виникла безпрецедентна соціокультурна ситуація щодо того, як висловити свою позицію у контексті війни в Україні. Чимало із них вирішило заморозити співпрацю із культурними діячами й «офіційними» інституціями росії, дехто пішов і на більш радикальні кроки – відмежування від

російської культури як цілісного явища (сюди можна включити відмову від вивчення російської літератури та виконання музичних композицій). Тут ми спостерігаємо появу нового феномену cancelled Russian culture. Цей суспільний рух набрав небувалих масштабів і викликав жваву полеміку. Кевін М.Ф. Платт, професор Пенсільванського університету, Тайлер Ковен, професор університету Джорджа Мейсона та колумніст Bloomberg, Джейсон Віллік, оглядач The Washington Post, Хіровакі Куромія, професор Індіанського університету, та багато інших трансляторів суспільної думки розгорнули дискусію щодо «cancelled Russian culture», висловлюючи дискусійні, часом діаметрально протилежні позиції, адже йдеться про унікальний випадок «скасування» культури цілої країни, унаслідок чого росію поступово ізолюють від світової культури. Як слушно зауважують вітчизняні фахівці, у зв'язку із цим ми спостерігаємо перший геополітичний кенселінг XXI ст., який поширюється усім світом. Його ключовий меседж – ігнорувати імперську путінську росію, а натомість підтримати Україну та її культуру [7, с. 265].

У межах України cancelled Russian culture реалізується у форматі деколонізації та декомунізації всіх сфер суспільного життя. Найяскравішим їх прикладом є ліквідація наслідків комуністичної ідеології, так званий «пам'ятникопад» (хвиля демонтажу меморіалів найодіознішим діячам СРСР і символічного втілення наслідків їхньої політики). І, як показали результати опитування соціологічної групи «Рейтинг», українська нація зробила свій вибір: так, понад 65% підтримують перейменування вулиць, що містять російські або ж радянські назви, а 71% – за демонтаж пам'ятників, пов'язаних із державою-агресором. Тобто громадяни України розуміють, що, за визначенням О. Ковалевської, звільнення символічного простору сучасних міст і містечок від візуальних маркерів минулих епох передусім є умовою звільнення нашої свідомості [5, с. 222].

Аналіз сучасних досліджень наукової літератури, у яких висвітлюються питання урбаністики та впливу міського середовища на людську свідомість, дозволяє нам говорити про те, що явище «пам'ятникопаду» відіграє ключову роль при формуванні національно-специфічної картини світу особистості, безпосередньо впливає на процеси самоідентифікації й інтерпретації навколишньої дійсності. У цьому зв'язку феномен кенселінгу має низку позитивних наслідків для формування національної ідентичності сучасних українців.

Поширення cancelled Russian culture викликало неоднозначні реакції світової спільноти, і, якщо більшість не ставить під сумнів злочинну природу російської агресії проти України, чимало культурних діячів висловлюють думку,



що росіяни як народ/нація не є і не можуть бути відповідальними за дії свого лідера і, відповідно, не повинні виключатися з культурного, спортивного життя світу. Дехто навіть говорить про те, що колективної відповідальності як такої не існує. Як приклад наводять події, пов'язані із нацистською Німеччиною. Але як продемонстрували нам військові дії останніх двох років, злочини певного режиму не можуть відбутися без колективної на них згоди населення, масова свідомість якого зомбована російською пропагандою, завдяки котрій злочинний режим Путіна легалізує свої жадливі дії в очах власних громадян, кожний із яких стає співучасником цих процесів. Це дозволяє нам говорити про колективну відповідальність, базисом якої є національна належність та ідентифікація.

Кожному росіянинові сьогодні важливо визначитися та зробити індивідуальний вибір щодо дій режиму Путіна: підтримувати чи засуджувати їх. Стосовно повного бойкоту російської культури у світі, то вважаємо його необхідним актом свідомого і відповідального вибору та вияву солідарності й демократії.

Водночас хочемо наголосити на тому, що у культурі скасування, як і у будь-якої сфері, є дві сторони медалі. Так, прихильники цього феномену зауважують, що він допомагає притягнути до відповідальності, сприяє вкоріненню основ рівноправ'я та толерантності у суспільстві та є ледь не єдиним шляхом достукатися звичайній людині до тих, у кого більше грошей і впливу.

Культуру скасування продовжують масово критикувати за формування у соціумі атмосфери нетерпимості та послаблення свободи волі. Кенселять більшою мірою за вчинки та висловлювання, які йдуть урозріз із панівним дискурсом. Та якщо засудження за відверте насильство чи херасмент викликає схвалення, кейси, де скасовують осіб за неприйнятні висловлювання чи виголошення непопулярної думки, видаються неоднозначними.

У зв'язку із цим більшість психологів стверджують, що у сучасному інформаційному суспільстві, яке характеризується тотальним пануванням соцмереж, поширенням фейків і постійних соціальних конфліктів, кожен із нас дедалі частіше переживає почуття невпевненості у собі, майбутньому та навколишньому світі, ніж будь-коли раніше. Ми почуваємося вразливими перед людьми в нашому віртуальному та реальному світі, а тому легко піддаємося груповому мисленню. Останнє є специфічним способом мислення, за якого у згуртованій групі домінує пошук згоди, а не раціональних рішень. Цей психологічний феномен був відкритий американським психологом-дослідником Ірвінгом Джейнісом. Заради прийняття рішення, яке сприяє їхній груповій справі, учасники можуть ігнорувати

будь-які етичні або моральні наслідки. Це призводить до втрати індивідуальності – у проявах cancel culture члени «групи» намагаються уникати вираження сумнівів, суджень або незгоди із загальноузгодженою думкою [4].

Нам імпонує позиція вітчизняної дослідниці Г. Гриценко, що «культура скасування» – це переважно критичний, консервативний термін, яким позначають інститут репутації, фасилітований через соціальні мережі [2].

Як бачимо, культура скасування є явищем контрастним, у якому немає «презумпції невинуватості», адже засудження громадської думки працює за іншими законами, які здебільшого базуються на ірраціональних та оціночних судженнях. Кожному із нас важливо пам'ятати, що цей феномен не є способом назавжди змінити стан речей. Можна не погоджуватися з кимось або чимось, і все ж для суспільства життєво важливо навчитися вести конструктивні дебати, у яких кожен зможе засвоїти цінний урок.

Нещодавно Папа Франциск висловив занепокоєння щодо «культури скасування», яка, за його словами, може призвести до подальшого розширення суспільних конфліктів і зростання соціальної напруги, адже така практика передбачає «ігнорування» окремих осіб, установ і навіть цілих культур через «неправильні» погляди чи цінності. Він підкреслив важливість боротьби за істину у світі та захист культурних коренів, які становлять ідентичність багатьох народів.

Отже, культура скасування насправді не є чимось новим в етичному плані, вона лише намагається впровадити у сучасний громадський простір вдосконалені й адаптовані до нових умов принципи етичних правил і норм, яка існують здавна.

Якими ж, на наш погляд будуть наслідки «культури скасування» у майбутньому розвитку світового співтовариства, особливо у контексті суспільного дискурсу й ідентичності? Насамперед ідеться про подальшу поляризацію суспільства. Так, скасування культури може призвести до подальшого поділу на «ми» та «вони», виходячи із власного ставлення до певних ідей, осіб чи культурних течій, що ще більше поглибить розбіжності та конфлікти.

По-друге, зростання культурного скасування детермінує поширення цензури та самоцензури, що внесе деструкції у реалізації свободи світогляду та вільного вираження думок.

Водночас культура скасування може мати і позитивні суспільні наслідки. Ідеться про розширення соціального діалогу та рефлексії у суспільстві, громадське обговорення культурної спадщини, стереотипів, прийняття або відхилення від певних норм. Цей феномен сприятиме також поступовому виправленню помилок і негативних аспектів минулого, таких як розповсюдження расизму, сексизму або

іншої дискримінації. Це дозволить переглянути історичні події та культурні нарративи. Насамкінець кенселінг може призвести до зміни культурного ландшафту, спонукаючи до розвитку нових культурних виразів, вартостей та ідентичностей, які відображають більш різноманітне та диференційоване суспільство.

У кожного з означених нами наслідків може бути різний вплив залежно від контексту, культурних особливостей і суспільного клімату кожної конкретної ситуації.

**Висновки та перспективи подальших досліджень.** Отже, культура скасування є складною соціокультурною практикою, яка відображає сучасні тенденції та конфлікти у суспільстві. Її вплив на сучасний світ може мати як позитивні, так і негативні аспекти. З одного боку, цей феномен може сприяти підвищенню свідомості про нерівності, дискримінацію та інші проблеми в суспільстві. Вона може стимулювати публічний діалог, освіту, сприяючи змінам на краще. З іншого боку, культура скасування може призвести до цензури, поляризації суспільства й обмеження свободи вибору, детермінувати супротив і конфлікти між різними групами суспільства.

З огляду на складну природу феномену потребують подальшого дослідження його соціальні наслідки й особливості впливу на масову свідомість.

#### ЛІТЕРАТУРА:

1. Булавін Д. Cancel culture: український вимір. URL: [https://zaxid.net/cancel\\_culture\\_n1539207](https://zaxid.net/cancel_culture_n1539207) (дата звернення 21.04.2024).
2. Гриценко Г. Що таке «культура скасування» і чи нова вона. URL: <http://korydor.in.ua/ua/stories/shcho-take-kultura-skasuvannia-i-chy-nova-vona.html> (дата звернення: 03.04.2024)
3. Лист про справедливість і відкриті дебати. Що таке cancel culture та як люди знову опинилися по різні боки барикад. URL: <https://harpers.org/a-letter-on-justice-and-open-debate/> (дата звернення: 07.04.2024).
4. Морі Є. Що таке cancel culture та як люди знову опинилися по різні боки барикад. URL: <https://suspilne.media/culture/48015-so-take-cancel-culture-ta-ak-ludi-znovu-opinilisya-po-rizni-boki-barikad/> (дата звернення 23.04.2024)
5. Підмогильна Н., Воскобой А. Зовнішні прояви культури скасування в українському символічному просторі. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Філологія. Журналістика*. Т. 34 (73). № 6. 2023. С. 218–225.
6. Словник. Merriam-Webster. Філія Encyclopædia Britannica. URL: <https://www.merriam-webster.com/dictionary/cancel%20culture> (дата звернення: 12.04.2024)
7. Слоневська І.Б., Пірошенко С.Ю. Культура скасування як соціокультурний феномен: українські акценти. *Культурологічний альманах*. 2023. Вип. 4. С. 262–268.

## СЕКЦІЯ 2 СПЕЦІАЛЬНІ ТА ГАЛУЗЕВІ СОЦІОЛОГІЇ

### «ОБРАЗИ СУСПІЛЬСТВА» Й «ОБРАЗИ ВІЙНИ» У МЕДІАКОМУНІКАТИВНОМУ ПРОСТОРИ: ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ “IMAGES OF SOCIETY” AND “IMAGES OF WAR” IN THE MEDIA COMMUNICATION SPACE: FEATURES OF FORMATION

У статті висвітлюється взаємозв'язок ставлення до подій, які мають неабияке значення для відображення у громадській думці «образів війни», що створюються у медіакомунікативному просторі, а також суттєво впливають на загальний соціопсихологічний стан громадян і так само фіксуються соціологами.

Віртуальний простір соціальних мереж створив нову ситуацію, яка є певним викликом для соціологів, адже суттєво збільшився діапазон між «образами суспільства», що формуються у масовій свідомості, та соціальною реальністю. Перспективи розвитку інформаційного суспільства, з одного боку, відкрили суттєво нові можливості роботи з інформацією й опанування знань, а з іншого – поставили перед соціумом нові виклики. Еволюція «індустрії вражень» поступово перемагає за швидкістю еволюцію «індустрії» пізнання соціальної реальності. Особливо загострюються ці процеси під час глибоких соціальних криз, однією з яких, безумовно, є війна. Швидкість створення «образів війни» певною мірою стали випереджати інформацію про реальні події. Опосередкованість цих образів може створювати непередбачувані ефекти. Віртуалізація свідомості громадян зростає пропорційно збільшенню каналів розповсюдження інформації – від традиційних медіа до сторінок військових експертів і блогерів у соцмережах, оперативних відео (що іноді створює небезпеку для тих, хто їх розповсюджує, наприклад, одразу після «прильотів»). Створюються нові моделі користування та «зчитування» інформації, що в умовах гібридної війни породжує і нові моделі самозахисту особистості від небезпечної та негативної інформації. Так само на рівні держави виробляються моделі протидії маніпулятивним впливам медіапростору на свідомість громадян, попередження панічних настроїв тощо. Саме у контексті такого нового розуміння впливів медіапростору збільшується актуальність досліджень комунікаційних процесів під час війни.  
**Ключові слова:** медіапростір, комунікаційні процеси, віртуалізація, маніпулятивний вплив.

The article emphasizes the interconnectedness of attitudes towards events deemed crucial for shaping the “war imagery” in public opinion, as depicted in media discourse.

These attitudes wield considerable influence over the broader socio-psychological landscape of citizens and are routinely documented by sociologists.

The advent of social networking platforms has introduced a novel dynamic, presenting a distinct challenge for sociologists. The gap between the societal constructs portrayed in mass consciousness and actual social realities has notably widened. The emergence of an information-driven society, on the one hand, has ushered in unprecedented opportunities for working with information and mastering knowledge, and on the other hand, it has posed new challenges to society. The evolution of the “industry of impressions” is rapidly outpacing the evolution of the “industry” of social reality knowledge. This trend is particularly pronounced during profound social crises such as war, where the speed of constructing “war images” often surpasses the dissemination of factual events. The indirect nature of these images can yield unforeseen consequences.

The virtualization of citizens' consciousness is growing in proportion to the increase in information distribution channels – spanning from traditional media – to the pages of military experts and bloggers in social networks, as well as real-time operational footage (which, at times poses risks for distribute ors, especially, immediately following events).

New paradigms in information consumption and interpretation are evolved that in the conditions of a hybrid war gives rise to novel strategies for personal resilience against harmful and misleading information. Concurrently, governmental efforts are underway to develop frameworks for countering manipulative influences within the media sphere, averting panic, and safeguarding public consciousness. Against this backdrop, the significance of studying communication dynamics during wartime experiences a resurgence, framed within a contemporary understanding of media influence.

**Key words:** media space, communication processes, virtualization, manipulative influence.

УДК 316.28:772

DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.60.2>

**Коник Д.Л.**

к.соціол.н.,

старший викладач кафедри зв'язків з громадськістю

Національний університет «Києво-Могилянська академія»

**Суська О.О.**

д.соціол.н., доцент,

професор кафедри зв'язків з громадськістю

Національний університет «Києво-Могилянська академія»

**Постановка проблеми.** Перша чверть ХХІ століття не тільки відкрила дорогу людству до інформаційного суспільства, але й стала для сучасної України часом неабияких випробувань. Нові можливості опанування всіма приладами інтернет-технологій, інтерналізація комунікацій і персоналізація мас-медійного простору, глобальність інфор-

маційного обміну стали ознаками нового типу суспільства, побудованого не на пріоритетності матеріального виробництва, а на домінуванні володіння інформаційними ресурсами, проте у науковому дискурсі ще недостатньо вивчено встановлення ступеня формування та сприйняття «образу суспільства» агентами сучасного медіапростору. Ця проблема зали-



шається актуальною і потребує подальшого розкриття.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Нова епоха, відштовхнувшись від світу модерну, з'ясувала у своєму бутті, що «відкриття майбутнього більш характерне, ніж поцінування теперішнього: тобто відкриття майбутнього як відкритого, незабудованого, досі невідданого місця, але досяжного й доступного для конструювання» [4, с. 182], яке повинно було би «відкрити двері» до інформаційного суспільства з усіма його можливостями і приладами. Проте замість опанування ІТ-світу майбутнього Україну на порозі четвертого десятиліття незалежності спіткала неконтрольована агресія з боку Росії, яка розпочала широкомасштабну війну проти сусідньої країни. Ціннісні аспекти проблематики «образу суспільства» та його сприйняття висвітлювалися у працях В. Бакірова, А. Лобанової, Л. Новікової, С. Оксамитної, А. Ручки, І. Руценка.

Інтенсифікація маніпулятивного впливу засобами мас-медіа фіксувалася багатьма дослідниками (В. Бурлачуком, Н. Костенко, С. Макеєвим, Ю. Сорокою, Л. Скоковою, О. Сусською, О. Черних). Сучасні засоби та прийоми російської пропаганди аналізуються групою STOPFAKE [9]. Дослідниками відзначається перекручення фактів, формування стереотипних суджень (країна-агресорка ідентифікує себе як миротворця, а Україну як нападника, застосовує мову ворожнечі, зокрема дозволяє собі неприпустимі висловлення в бік українців, зміцнення упереджень і розповсюдження нових стереотипів). Таке поводження супроводжується дегуманізацією медіапростору та відвертою чи прихованою агресією [5].

Соціологами традиційно визначається ставлення до будь-якого соціального феномену, будь-то позитивні чи негативні явища у суспільстві, тим більш кризові явища, що спіткали країну. «Соціальний феномен – це безпосередньо спостережуваний аспект соціальної дійсності. Вибір того чи іншого феномену як предмета дослідження пов'язаний із реальною можливістю зіткнення у соціальній дійсності з чимось, що викликає потребу в систематичному спостереженні» [7, с. 9]. Очевидно, найбільш вагомими результатами досягають дослідження, які допомагають спостерігати динаміку процесів і явищ дійсності; саме тому моніторингові дослідження у соціології є насамперед і фіксацією, і точкою відліку для подальшого прогнозування розвитку певних процесів і суспільства загалом. Так, наприклад, транспарентність дискусій у сучасному соціологічному і філософському середовищі щодо тонких граней між конструктами «масова свідомість» і «громадська думка» поступово зруйнували ці грані, втім, не породжуючи нових, проте не відкрива-

ючи наукових глибин для пояснення сучасних швидких трансформацій у медіакомунікативній сфері.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Для професійних соціологів є абсолютно очевидним, що, «окрім трендових досліджень для вивчення соціальних тенденцій, необхідні також панельні дослідження, які допомагають диференціювати зміни «брутто» й «нетто», притаманні конкретному соціальному феномену. Наступна гіпотеза переміщує соціальний феномен із часового контексту до просторового. Це гіпотеза про істотні зв'язки, що утворюють так званий внутрішній простір феномену (його структуру) і зовнішній простір – систему істотних зв'язків з іншими соціальними феноменами» [7, с. 9–10].

Це за аналогією віддзеркалює наявність тенденції у науковій свідомості (яка була помічена ще П. Бурдьє) взагалі з певною підозрою ставитися до досвіду як до наукової категорії, при тому, що ці «модернізовані традиції» поза цією «підозрою» не мають нічого спільного між собою: так, суспільствознавство останньої чверті минулого століття схильне до вилучення досвіду, особливо власного, виходячи з того, що він нібито «розхитує» об'єктивність. Згідно з П. Бурдьє, це, найімовірніше, могло стати наслідком того, що «першовірування сильно інтегрованих спільнот є продуктом серійного примусу, здійсненого групою щодо самої себе» [2, с. 197].

Відколи соціально-економічні трансформації в Україні почали розгортатися настільки швидко, що стали випереджати «іміджетворення» та «віддзеркалення» проблем соціального буття засобами масової комунікації, стали відчутними й суттєві зміни у ставленні публіки до самої системи ЗМІ. Хоч вітчизняної методології досліджень соціальних трансформацій тоді ще практично не існувало, спроби соціологічно осмислити трансформаційні процеси в Україні, досить бурхливі на початку становлення незалежності, першими здійснили Є.І. Головаха, О.Г. Злобіна, Н.В. Костенко, В.Л. Оссовський, Н.В. Паніна, І.М. Попова, Н.В. Костенко, А.О. Ручка. Необхідно було «взяти до уваги стан тогочасного українського суспільства, характер культурного тла, на якому розгорталася локальні та глобальні перетворення, виділити ті сфери життєдіяльності, де перетворення відбувалися найактивніше (такою видавалася і царина мас-медій)» [10, с. 173–174].

Якщо проаналізувати динаміку оцінок політичної ситуації в Україні (за даними всеукраїнського щорічного моніторингу Інституту соціології НАНУ [14]), то за двадцять років, як можна побачити (табл. 1), особливо благополучною та спокійною політична ситуація не була ніколи. Найбільших коливань зазнавала оцінка

цієї ситуації у періоди економічних криз 1998-го та 2008-го років, що підтверджує тенденцію наявності тісного зв'язку між соціально-економічним становищем населення і політичними «бурями».

Як і ставлення людей до влади, так і рівень довіри (або індекс довіри) до ЗМІ не може вважатися стабільним індикатором; певна «ілюзорність» цього індикатора (адже він формується і поширюється тими самими засобами

Таблиця 1

**Як би оцінили в цілому політичну ситуацію в Україні?**

	1998	2000	2002	2004	2006	2008	2010	2012	2014	2015	2018
1.Благополучна	0,9	3,2	2,7	3,3	2,1	1,3	1,9	1,9	0,2	0,8	1,9
2.Спокійна	8,2	25,7	16,0	17,9	12,2	8,3	19,3	15,2	1,9	1,8	5,7
3.Напружена	50,3	45,9	55,3	55,3	64,0	64,9	61,1	58,4	40,8	47,5	59,0
4.Критична, вибухонебезпечна	33,9	13,6	14,8	11,1	13,3	18,6	11,1	17,2	55,4	47,9	27,8
5.Важко сказати	6,6	11,5	11,1	12,1	8,3	6,9	6,6	7,2	1,6	1,1	5,6
Не відповіли	0,1	0,0	0,2	0,3	0,1	0,1	0,0	0,1	0,0	0,8	0,0

Джерело: Українське суспільство: Моніторинг соціальних змін. Вип. 5 (19) / за ред. В. Ворони, М. Шульги. Київ: Інститут соціології НАНУ, 2018. С. 429.

мас-медіа) проявляється шляхом зіставлення даних, що демонструють досить високий рівень стабільності протягом років (і навіть десятиліть). Такими індикаторами можуть бути: а) показники довіри до інститутів влади; б) показники довіри до засобів (і конкретних суб'єктів) масової комунікації, що формують «образ» суспільства, його соціальних інститутів і різних гілок влади, в) рівень співпраці та взаємодопомоги безпосередньо між людьми як суб'єктами й «акторами» всіх згаданих шаблів відносин.

Попри намагання сучасних соціологічних центрів і груп, які проводять дослідження, максимумно удосконалити методологію їхнього проведення у складних умовах воєнного стану, повної упевненості у надійності таких даних досягнути навряд чи можливо. Так, за даними

дослідження, проведеного у 2023 році групою InMind на замовлення USAID-Internews, «найпопулярніші джерела новин мають найвищий рівень довіри – близько 60% респондентів довіряють новинам у соціальних мережах, близько половини – новинам онлайн і новинам телебачення. У 2023 році зріс рівень довіри як до національного, так і до регіонального радіо, а також до друкованих медіа» [15].

Безперечно, однією з найбільш суспільно важливих функцій мас-медіа (враховуючи роль довіри як соціального важеля у перехідних суспільствах) постає формування довіри у суспільстві на засадах солідарності, справедливості та легітиматії ідентичності, а це, у свою чергу, підтверджується прагненням до співпраці та взаємодопомоги між громадянами країни як суб'єктами суспільних відно-

Таблиця 2

**Довіра до джерел інформації**

	Повністю не довіряю	Скоріше не довіряю	Скоріше довіряю	Повністю довіряю	Важко сказати
Родина	4%	7%	34%	47%	8%
Генштаб ЗСУ/ Міноборони	4%	7%	40%	40%	9%
Друзі	3%	12%	49%	26%	10%
Офіс Президента	8%	13%	45%	24%	9%
Колеги по роботі/навчанню	5%	16%	44%	15%	20%
Офіційний сайт та сторінки уряду	8%	16%	43%	16%	17%
Соціальні мережі	6%	21%	47%	8%	18%
Місцева влада	13%	22%	42%	12%	12%
Медіа (ТБ, радіо, газети, онлайн-новини)	9%	22%	46%	7%	17%
Церква	23%	16%	23%	13%	25%

Джерело: Українські медіа: ставлення та довіра у 2023 р. Опитування USAID-Internews щодо споживання медіа. URL: <https://internews.in.ua/wp-content/uploads/2023/10/Ukrainski-media-stavlennia-ta-dovira-2023r.pdf> (дата звернення: 17.03.2024)

син (наприклад, із початком повномасштабної російсько-української війни проявляється у співпраці волонтерів із населенням і допомозі ЗСУ).

Проте сучасні ЗМІ, переносючи, відповідно до розуміння «практичного глузду», поняття володіння «капіталом незгоди» (вислів П. Бурдьє) [2] на поле ідеологічно-політичного дискурсу, тим самим використовують можливість відмежувати власні політичні погляди від домінуючої ідеології та висловлювати критичні думки публічно. Завдяки цьому, не втрачаючи позицій у згаданому полі, у царині сучасного медійного метадискурсу активно розвивається *партиципційна журналістика («журналістика участі»)*, що поступово набирає авторитетності й збільшує аудиторію, яка їй довіряє.

Цей вид журналістики зберігає певну маргінальність серед усталених форм і типів звертання до масової аудиторії, орієнтуючись на визнання «меншин» (часто зорганізованих через комп'ютерні мережі). У цьому сенсі журналістам, які раніше реалізувалися переважно в офіційному дискурсі мас-медій (наприклад, у царині «новинного» дискурсу електронних ЗМІ), необхідно освоїти нові прийоми комунікативної взаємодії та звертання не стільки до масового читача (глядача, слухача), скільки до користувача-інтерпретатора, котрий сам може стати блогером, колумністом тощо, перейнявши на себе частину функцій, які раніше належали лише «сукупному комунікатору», тобто певній медіаорганізації. Набирає обертів так званий фактор «наближення», котрий можна розглядати у трьох площинах:

а) інтерпретатор (читач, глядач, слухач) стає суб'єктом комунікації (автором);

б) журналіст поза виконанням своїх редакційних завдань також бере участь у мережі як блогер (або в інших формах продукування текстів чи візуального контенту);

в) журналіст свідомо використовує професійні платформи для розміщення своїх матеріалів у мережах.

Завдяки вищезазначеному фактору «наближення» до аудиторії сучасна система мас-медіа – у плані пошуку нових прийомів і реформатування принципів професійної роботи з текстом і загального змісту медійного метадискурсу – виходить на новий рівень самоорганізації та самовідтворення. Одним із прикладів необхідності такого самовідтворення та принципів професійної роботи з текстом може стати дискусія, яка спричинилась у 2015 році навколо журналу «Соціологія: теорія, методи, маркетинг»:

*«Журналіст: Як взагалі ми можемо розробляти якісь методи протидії російській пропаганді, якщо не знаємо, що думають люди, які там живуть (особливо, науковці) і будемо накладати табу на обговорення ситуації?»*

*Паніотто В.: Якщо вводити цензуру на обговорення проблем Донбасу, то усю дискусію довелось б прибрати. <...> Я можу зараз таким же чином написати, що «Українська правда» повністю передрукувала статтю антиукраїнського пропагандистського змісту (там є повний скан цієї статті) і (на відміну від журналу «Соціологія») не спростувала твердження цієї статті» [12].*

Це ілюструє те, що здебільшого, якщо замінити об'єктивну парадигму суб'єктивною (а саме це відбувається зараз в інтернет-мережах), то отримуємо бачення ситуації, яке не тільки пояснює, але й викривлює ситуацію. Тому так важливо, щоб у процесі самоцензурування з необхідністю виходило на перше місце самоусвідомлення, самідентифікація особистості (журналіста, блогера).

Щодо цензурування та викривлення інформації (широко розповсюджених у так званих «теоріях змови»), то можемо знайти аналіз подібних ситуацій у зарубіжних дослідників, зокрема в Аарона Джона Гуліаса, який у своїй праці «Теорії змови: коріння, теми та розповсюдження параноїдальних політичних і культурних наративів» зауважував, що «незалежно від того, чи закликають вони (конспірологічні дослідники й автори) своїх читачів протестувати проти втручання Америки в ООН чи виступають за підтримку та компенсацію жертвам урядових медичних і психологічних експериментів, досить часто виникають прагнення до політичних змін, що виходять за межі жанру змови, та демонструють широку застосовність до позаконспірологічної політики» [18, с. 9–10].

Міфологізація «образу суспільства», або «образу країни» через метадискурс мас-медіа, виявляє традиційну прихильність системи ЗМІ до досягнення «меідаефектів», що не передбачають реальної орієнтації на думки аудиторії та вивчення зворотнього зв'язку. Вітчизняна аудиторія ЗМІ, на відміну від західного світу медій, які перейшли до активного використання технологізованих форм опитувань і «рейтингізації» медіасфери (ММІ, САТІ, ін.), досі постає в уяві вітчизняних журналістів як монолітна «масова аудиторія». Таким чином, не втрачає актуальності думка Н. Костенко, що «комунікатор використовує привілей політичного дизайнера: образи «великої політики» доставляються щоденній аудиторії виключно через посередництво медіа, а це робить маніпуляцію дедалі більш безпечною» [8, с. 16].

Маніпулювання інформацією і міфологізація, а також перекручування, зокрема соціологічних даних, стає розповсюдженою методикою російських «пропагандистів»; так, наприклад, профанація соціологічних досліджень досягла апогею під час виборної кампанії й агітації за фактично не існуючого російського лідера. Після оприлюднення результатів так званих

«виборів» стали розповсюджуватися фейки щодо їх визнання. Зокрема, групою STOP-FAKE було виявлено, що «проросійські джерела повідомляють, що Папа Римський Франциск начебто привітав Володимира з Путіна з так званою перемогою на виборах у Росії. Про це повідомив російський суспільний діяч і голова Всесвітнього союзу старовірів Леонід Севостьянов, який, за його власними словами, особисто спілкується з понтифіком» [16].

Ефемерність уяви деяких медіаекспертів і прогнозистів щодо «великої вразливості» української медійної аудиторії та неможливості протидії ворожим втручанням у свідомість медіаспільноти активно спростовується діяльністю групи STOPFAKE: «Сайт для перевірки фактів Stopfake.org був запущений 2 березня 2014 року. Ініціаторами його створення стали викладачі, випускники та студенти Могиллянської школи журналістики та програми для журналістів і редакторів Digital Future of Journalism. До проекту долучилися журналісти, редактори, програмісти, перекладачі – всі ті, кому була небайдужа доля України та її народу під час окупації Криму і війни на Донбасі» [9].

Останнім часом, на жаль, у мас-медіа стала помітною тенденція як до поширення «псевдосоціологічної» інформації, так і до поверхневої інтерпретації досліджень, реально проведених фаховими соціологічними інституціями. Виходячи з досвіду спостереження подібних ситуацій, треба засвідчити, що небажання журналістів залучати до аналізу та коментарів соціологічної інформації фахових соціологів нерідко призводить до викривлення інформації та неправильних висновків, що впливає на викривлення соціальної реальності. Очевидно, це доводить необхідність більш серйозного підходу до викладання «азів» соціології на фахових факультетах, які готують журналістів і працівників медіа.

Об'єктивність соціологічних досліджень в умовах війни часто підважується, проте «тут вирішальна роль належить не так традиційним крос-секційним, як крос-культурним (що дають змогу здійснювати культурну специфікацію феномену) та крос-національним дослідженням. Багатократна ієрархічна гіпотетико-дедуктивна процедура, що передбачає на першому етапі використання якісних методів і пілотажних крос-секційних досліджень, на другому етапі – трендових і панельних досліджень, а на заключному – крос-культурних і крос-національних, має в ідеалі послідовно застосовуватися до вивчення сучасних соціальних феноменів» [7, с. 10].

Досліджуючи «ефект відносин», ми маємо завжди пам'ятати про «ефект незгоди». Якщо для рівня інтерперсональної комунікації таким «ефектом відносин» найчастіше є розуміння або безпосередня реакція співрозмовника,

тобто комунікативна взаємодія, а у випадках розходження думок і позицій можуть виникати альтернативні пропозиції або незгода, проте завжди це – досягнутий результат. Дійсно, під час безпосереднього комунікативного контакту практично завжди можна визначити або передбачити, які мовленнєві дії стосовно співрозмовника необхідно ужити, щоб отримати певну реакцію. Зовсім інакше протікає комунікативний контакт у масовій комунікації, де, як наголошував Н. Больц, «медіум на протигагу інструменту не просто робить те, що людина від нього хоче, він справляє також зворотний вплив. Значення одного медіуму можна зрозуміти тільки у його взаємодії з іншими медіа» [17, с. 9].

Виходячи з думки медіаекспертів, що єдність медіа – вихідна позиція для дійсного «розуміння медіа», запропонованого ще М. Маклюеном [19], можна вважати цю думку центральною ідеєю існування сучасного метадискурсу мас-медіа, яка передбачає глобальність цього феномену; причому його треба розглядати не тільки у часово-просторовому вимірі, але і як окремий вид реальності – «гіперреальність мас-медіа» (за висловом Жана Бодрійара) [1]. Чи можливе в цьому аспекті розуміння зворотнього зв'язку як «нав'язування» певних «образів суспільства», що формуються у світі гіперреальності – залишається риторичним питанням, адже вважати такі образи повним перетворенням індивідуальної картини світу на віртуальний світ швидше помилково, адже це суперечить науковим постулатам соціальної психології, психології мислення, а також розумінню комунікативних інтеракцій сучасною медіапсихологією, іміджологією та соціологією масових комунікацій.

Ще у 2015 році стало зрозуміло (і було зафіксовано у дослідження КМІС), що «інформаційна війна є такою ж важливою частиною боротьби за цілісність і незалежність України, як військові дії. Невідомо, що є більш ефективним у цій боротьбі. Не виключено, що вкладення частини ресурсів, витрачених на війну, не в мобілізацію й озброєння, а в боротьбу з російською пропагандою, може виявитися більш ефективним для збереження життів наших військовослужбовців, ніж прямі вкладення в озброєння» [6]. Це підтверджується й сьогодні, дослідженнями як КМІС, так й Інституту соціології НАНУ, науковці якого оперативну аналізують зміни в українському суспільстві після широкомасштабного російського вторгнення. Зокрема, фіксуються зміни сприйняття «образу війни», що формується переважно у медіапросторі; «сучасні мас-медіа пропонують новий образ війни. Він конструюється з артилерійських і ракетних обстрілів, швидких вогневих контактів, артилерійських дуелей, роботи протиповітряної оборони. Війна – це ворожий об'єкт,



який можна побачити на екрані безпілотника. Цей образ демонструє прозорість війни, появу нової оптики війни, що спостерігається не з окопа, а в режимі реального часу. Тим самим зникає фундаментальна відмінність, притаманна всім попереднім війнам, між фронтом і тилом. Зникає поняття безпечного простору, коли будь-яка точка земної кулі стає досяжною для ракетного удару» [13, с. 57–58].

Про зсуви у медіаспоживанні населення України свідчать дані дослідження, проведеного InMind на замовлення міжнародної організації Internews, що реалізує проект «Медійна програма в Україні» за фінансової підтримки Агентства США з міжнародного розвитку (USAID). Нижче у таблиці 3 наведені дані щодо змін у споживанні медіапродукції загальноукраїнських і регіональних каналів [15].

Таблиця 3

**Динаміка споживання різних типів медіа. 2015–2023 рр.**

Види медіа	Загальнонаціональні канали ЗМІ								
	2015	2016	2017	2018	2019	2020	2021	2022	2023
Інтернет-сайти новин	93%	91%	90%	92%	89%	84%	85%	83%	69%
Телебачення	99%	99%	99%	99%	99%	95%	94%	89%	78%
Радіо	87%	90%	93%	92%	91%	82%	76%	69%	58%
Друковані медіа	61%	55%	50%	58%	56%	45%	54%	42%	22%
Види медіа	Регіональні канали ЗМІ								
	2015	2016	2017	2018	2019	2020	2021	2022	2023
Інтернет-сайти новин	28%	31%	31%	42%	33%	29%	27%	55%	54%
Телебачення	43%	44%	39%	45%	30%	28%	27%	44%	45%
Радіо	27%	28%	25%	27%	22%	27%	31%	56%	58%
Друковані медіа	63%	70%	68%	69%	65%	67%	57%	71%	81%

Джерело: Українські медіа: ставлення та довіра у 2023 р. Опитування USAID-Internews щодо споживання медіа. URL: <https://internews.in.ua/wp-content/uploads/2023/10/Ukrainski-media-stavlennia-ta-dovira-2023r.pdf> (дата звернення: 17.03.2024)

**Висновки.** Серед прийомів і специфічних медіаінструментів формування «образу суспільства» й «образів війни» передує вплив на особистісну сферу реципієнтів медіа та використання спектру «асиметричних» маніпулятивних впливів, проте глобалізаційні зміни та швидкість розвитку технологій набагато випереджають час адаптації «ефектив» традиційних медіа та пасивність щодо розуміння тих суттєвих перемін, які відбуваються під впливом «нових медіа», інформації з різних галузей освіти, науки, виробництва, комп'ютерного доступу до банків даних тощо. Отже, потенціал запобігання «асиметричним» маніпулятивним впливам криється насамперед у розвитку технологій і комп'ютерної грамотності, що разом із медіаграмотністю підвищує інформаційний імунітет населення.

**ЛІТЕРАТУРА:**

1. Бодріяр Ж. Симулякри і симуляція / пер. з фр. Київ : Вид-во Соломії Павличко «Основи», 2004. 230 с.
2. Бурдье П. Практичний глузд. Київ : Український Центр духовної культури, 2003. 503 с.
3. Гібридна війна проти України: як розуміти та що робити? *Mind.ua*. URL: <https://mind.ua/openmind/20236395-gibridna-vijna-proti-ukrayini-yak-rozumiti-ta-shcho-roboti> (дата звернення: 22.03.24)

4. Тернборн Й. Шляхи в / через модерність. *Глобальні модерності /* за ред. М. Фезерстоуна, С. Леша, Р. Робертсона ; пер. з англ. Київ : Ніка-Центр, 2008. С. 179–200.
5. Епідемія дезінформації: чому фейки стали частиною нашого життя і як «вакцинуватися». Центр демократії та верховенства права. URL: <https://cedem.org.ua/analytics/epidemiya-dezinformatsiyi/> (дата звернення: 19.04.24)
6. КМІС. Прес-релізи та звіти. Індекс результативності російської пропаганди. 2015. URL: <https://www.kiis.com.ua/?lang=ukr&cat=reports&id=510> (дата звернення: 19.04.24)
7. Комплексні вимірвальні інструменти в соціологічних дослідженнях: розроблення, адаптація, обґрунтування достовірності / за наук. ред. Є. Головахи та С. Дембіцького. Київ : Інститут соціології НАН України, 2022. 405 с.
8. Медіа в виборах / за ред. Н.В. Костенко. Київ : Інститут соціології НАНУ, 1999.
9. Сайт для перевірки фактів Stopfake.org. URL: <https://www.stopfake.org/uk/pro-nas/> (дата звернення: 22.03.24)
10. Суська О.О. Інформаційне поле персоніфікованого суб'єкта в медіапросторі сучасного суспільства : дис. ... докт. соціол. наук. Київ, 2020. 576 с.
11. Суська О.О. «Образ суспільства» та його трансформації в умовах гібридної війни. *Міжнародна науково-практична конференція «Сучасні загрози глобальній та регіональній безпеці»*

(м. Одеса, 29 жовтня 2023 р.). С. 298–303. DOI: 10.46340/GUEC2023-10

12. Українська правда. 16 жовтня 2015 року URL: <https://www.pravda.com.ua/columns/2015/10/16/7084991/> (дата звернення: 19.04.24)

13. Українське суспільство в умовах війни. 2022 : колективна монографія / С. Дембицький, О. Злобіна, Н. Костенко та ін. ; за заг. ред. Є. Головахи, С. Макеєва. Київ : Інститут соціології НАНУ, 2022. 410 с.

14. Українське суспільство: Моніторинг соціальних змін. Вип. 5 (19). Київ : Інститут соціології НАНУ, 2018. 525 с.

15. Українські медіа: ставлення та довіра у 2023 р. Опитування USAID-Internews щодо споживання медіа. URL: <https://internews.in.ua/wp-content/uploads/2023/10/Ukrainski-media-stav->

[lennia-ta-dovira-2023r.pdf](#) (дата звернення: 17.03.2024)

16. Фейк: Папа Римський привітав Путіна з «перемогою» в президентських виборах. STOP-FAKE-новини. URL: <https://www.stopfake.org/uk/fejk-papa-rimskij-privitav-putina-z-peremogoyu-v-prezidentskih-viborah/> (дата звернення 22.03.24)

17. Bolz Norbert. Das ABC der Medien. Fink Wilhelm (Verlag).GmbH + Co.KG, 2007.163 s.

18. Gulyas Aaron John. Conspiracy Theories: The Roots, Themes and Propagation of Paranoid Political and Cultural Narratives. McFraland&Company.Inc., Publishers Jefferson, North Carolina, 2016.

19. McLuhan Marshall. Understanding Media: The Extensions of Man. GINGKO PRESS Inc., Berkeley, California, 2013. 336 p.

## ОСОБЛИВОСТІ АДАПТАЦІЇ ВИМУШЕНИХ МІГРАНТІВ ПІД ЧАС УКРАЇНСЬКО-РОСІЙСЬКОЇ ВІЙНИ: ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ

### PECULIARITIES OF ADAPTATION OF VIOLENT MIGRANTS AFTER THE HOUR OF THE UKRAINIAN-RUSSIAN WAR: THEORETICAL AMBUSHES OF THE RESEARCH

Стаття присвячена теоретичному обґрунтуванню та методології дослідження адаптації вимушених мігрантів під час українсько-російської війни. Описане сучасне становище проблеми дослідження вимушених емігрантів і біженства після вторгнення росії та територію України (зазначений період окреслюється із 2014 р. до повномасштабного вторгнення 24 лютого 2022 р.). Зазначені основні теоретико-методологічні засади вивчення адаптації, такі як: теорія соціальної системи як організму Г. Спенсера, теорії соціальної дії М. Вебера, теорія соціальної солідарності Е. Дюркгайма. Окреслені основні визначення: міграція, мігрант, вимушена міграція, біженець тощо. Проаналізований досвід дослідження міграції у роботах У. Томаса та Ф. Знанецького, які взяті за основу визначення стратегій методології дослідження. Визначена структура процесу соціальної адаптації та фактори, що на нього впливають: на фізіологічному рівні це адаптація до нових умов життєдіяльності, на соціальному – інтеграція у нове середовище та прийняття його норм, а на психологічному – почуття комфорту та прийняття нових життєвих обставин. Саме ця структура взята за основу розробки гайду інтерв'ю як основного методу отримання первинної соціологічної інформації. Надані приклади використання міграції як інструменту ведення війни, що надає змогу зрозуміти цей процес з іншого боку і враховувати це надалі при інтерпретації отриманої інформації. Описуються основні підходи до вивчення міграції, переселень і вимушених мігрантів у сучасній науці, зроблена пробація методологічних пошуків дослідження зазначеної теми. Описана обрана методологія майбутнього дослідження, яка базується на засадах кейс-стаді та використанні якісної стратегії емпіричного дослідження, вказаний інструментарій, що складається із шести блоків, зазначені гіпотези й обґрунтована багатоступенева вибірка, де описаний кожен щабель відбору з указанням однієї вибірки.

**Ключові слова:** адаптація, соціальна адаптація, міграція, вимушена міграція, міграційні потоки, біженство, інструмент війни, російсько-українська війна, переселення, методологія дослідження.

The article is devoted to the theoretical framework and methodology for studying the adaptation of migrant migrants during the Ukrainian-Russian war. The current development of the problem of tracking the persecution of emigrants and refugees after the invasion of Russia and the territory of Ukraine is described, including the registration of the period since 2014 and the beginning of a large-scale invasion, as began on the 24th of February 2022. The main theoretical and methodological foundations for the development of adaptation are identified, such as: the theory of the social system as an organism of G. Spencer, the theory of social action of M. Weber, the theory of social solidarity of E. Durkheim. The main meanings are described: migration, migrant, forced migration, refugee, etc. Analysis of the research of migration in the work of W. Thomas and F. Znaniecki, which is taken as the basis for the strategic research methodology. The structure of the process of social adaptation and the factors that are involved in it are identified: on the physiological level, adaptation to new lifestyles, on the social level – integration with the new environment and the adoption of its norms, and on the psychological level – the feeling of comfort and acceptance of new living conditions. This structure itself is taken as the basis for developing the interview guide, as the main method of extracting primary sociological information. We use the application of vicor migration as a tool for conducting war, which allows us to understand this process from the other side and then learn more when interpreting the captured information. The article describes the main approaches to the implementation of migration, resettlement and forced resettlement in modern science, and the testing of methodological approaches to the investigation of those identified. A methodology for future research is described, which is based on case study research and a clear strategy for empirical research, using tools that consist of six blocks, and establishing a hypothesis. and a rich-stage selection is provided, where descriptions of leather selection units are selected from the indicated selection units.

**Key words:** adaptation, social adaptation, forced migration, migration flows, refugee, instrument of war, Russian-Ukrainian war, resettlement, research methodology.

УДК 316.65:316.35:316.44  
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.60.3>

#### Котеленець К.М.

к.соціол.н.,  
доцент кафедри філософії та соціології  
ДЗ «Луганський національний  
університет імені Тараса Шевченка»

#### Нужна Ю.С.

к.філос.н.,  
доцент кафедри філософії та соціології  
ДЗ «Луганський національний  
університет імені Тараса Шевченка»

#### Хобта С.В.

к.соціол.н.,  
доцент кафедри філософії та соціології  
ДЗ «Луганський національний  
університет імені Тараса Шевченка»

Незважаючи на численні дослідження, тема міграції залишається актуальною та постійно еволюціонує у відповідь на нові тенденції, події й обставини, які її формують. Однією з таких можуть бути конфлікти або війна, що змушує населення тієї чи іншої країни покидати рідні землі та переселятися в інші країни. На початку 2022 р. українці були змушені виїхати не лише в межах своєї країни, але й за її кордони. Російсько-українська війна стала причи-

ною масового їх переселення в усі країни світу, проте більшість вимушених мігрантів зафіксовано саме у Європейському Союзі. Адаптація мігрантів може впливати на соціально-економічні аспекти приймаючих країн, включаючи системи охорони здоров'я, освіти та ринку праці. Важливо розуміти, чи передбачали вони тривалість перебування за кордоном, а також яким чином пристосовуються до нових умов життя у Європейському Союзі. Тому вирішено

дослідити специфіки адаптації примусових мігрантів: надати визначення примусової еміграції та виявити фактори, які ускладнюють їх адаптаційний процес, що надасть змогу поділитися на проблему комплексно та створити рекомендації щодо поліпшення умов соціальної адаптації вимушених мігрантів за межі країни.

Інформаційною базою дослідження слугували матеріали праць українських і зарубіжних науковців (У. Томас, Ф. Знанецький, Т. Гоббс, Ф. Ратцель, Е. Дюркгейм, Н. Коваліско, В. Байрачний, І. Кононов, Н. Паніна, Є. Головаха, І. Денисенко, І. Лесик та ін.), інформація державних органів статистики, законодавчі та нормативні документи, звітні-статистичні дані досліджуваної громади, аналітичні публікації у науковій і спеціалізованій літературі, а також матеріали спостережень автора.

Для створення методології й інструментарію необхідно зрозуміти, що вже зроблено у світовій науці у цьому напрямку та визначити основну термінологію, яка має використовуватися у дослідженні. Термін «адаптація» ввів у наукове використання німецький фізіолог Г. Ауберт у 1865 р. для опису явища пристосування органів чуття (слуху, нюху, зору, дотиків тощо) до впливу зовнішніх подразників різної інтенсивності. [1, с. 45]. Так, на думку англійського соціолога Г. Спенсера, одного із перших у соціології, хто вивчав феномен соціальної адаптації, соціальна адаптація – це «безперервна підтримка відповідності внутрішніх відносин до зовнішніх» [2, с. 18]. Подальший розвиток наукового аналізу понять «адаптація», «соціальна адаптація» пов'язано з іменами Т. Парсонса, Е. Шилза, У. Томаса, Ф. Знанецького, Дж. Стюарда, П. Сорокіна та ін.

Наприклад, Т. Парсонс визначає роль поведінкового організму як адаптивну підсистему. Соціальну адаптацію трактує як включення особистості до суспільного життя, тобто людина адаптується до нової підсистеми культури завдяки процесу формування внутрішніх структур психіки через засвоєння зовнішньої соціальної поведінки [3].

Основоположник парадигми соціальної дії М. Вебер відносив її до інтерпретативних парадигм, суть яких полягає у тому, що вони своїми коренями йдуть у так звану соціологічну традицію герменевтики (навчання та мистецтво тлумачення різних явищ, розуміння іншої індивідуальності, до яких належать правила, згідно з якими мають будуватися пояснення поведінки людей). Створивши «розуміючу соціологію», М. Вебер у центрі вивчення соціальних дій виокремив рушійні чинники всього людського існування. Його вихідний постулат полягав у тому, що структура соціальної реальності створюється соціальними

діями індивідів. Соціолог був переконаний, що в міру розвитку суспільства люди думають і діють більш раціонально, тому дедалі більше соціальних дій стають зрозумілишими, передбаченими, що і веде і до проникування в суть. Цей процес безпосередньо можна віднести до проблем соціальної адаптації, оскільки вона постійно розвивається та пристосовується до обставин, у яких опинилася людина. Отже, соціальна адаптація людини є і пасивною соціальною дією також [4].

У своїй праці «Суспільний поділ праці» [5] Е. Дюркгейм говорить про поділ праці крізь призму права для дослідження видів соціальної солідарності. Завдяки цьому він робить висновок про існування між людьми системи прав та обов'язків, що поєднують їх одне з одним на перспективу. За О. Контом, у суспільстві одночасно діють дві тенденції. По-перше, це пристосування (спосіб дії) до наявних умов (адаптація). По-друге, це прагнення їх змінити (спосіб роздуму). У певні моменти настає їх «поєднання» – періоди «заціпеніння», які становлять стадії (фази) в розвитку цивілізації. Е. Дюркгейм відкидає тезу О. Конта про «роботизацію» особистості, тобто зведення людського «Я» до ролі машини на підприємстві. Якщо людина не розуміє, для чого мають виконуватися ті операції, які від неї чекають, або якщо вона їх не пов'язує ні з якою метою, – у цьому випадку виконувана нею робота буде рутинною. Людина перестане бути живою клітиною цілісного організму, котра взаємодіє з іншими клітинами та відчуває на собі вплив всіх необхідних соціальних чинників. Вона взагалі перестане відповідати хоча б одному із чинників процесу соціальної адаптації. Тут не може йтися про моральні цінності й ідеали, які за мету мають постійне удосконалення [4].

Для нашого дослідження є важливим визначення американських соціологів У. Томаса та Ф. Знанецького, які вперше використали термін «адаптація» (від лат. *adapto* – пристосовую) для характеристики соціальних процесів. Вони вважали, що процес адаптації завжди має соціальний характер і розкривається такими значеннями: пристосування, взаємодія, сходження, уживання [6]. Саме їх перше соціологічне дослідження «Польський селянин у Європі та Америці» у 1918–1921 рр. стало взірцем вивчення міграції для соціологів всього світу. З темою У. Томасу допомогли визначитися соціальні робітники, які працювали з мігрантами. Вони розповіли, що у поляків були деякі проблеми з адаптацією у нове американське суспільство, що підштовхнуло вченого вивчити, як традиційні та моральні установки впливають на мігрантів і їх адаптацію в американське суспільство. Предметом їх дослідження стали польські сім'ї, котрі проходили спочатку процес десоціалізації, а потім –



ресоціалізації. Вчені використовували біографічний метод, де вивчали листи, біографії та щоденники емігрантів. Крім причин технічного характеру (пароплав, який уможливив процес перетину океану для великої кількості людей одночасно), дослідники виділили і причини безпекові. Так само, як і українці, поляки вимушено залишали країну через економічні проблеми. Польські емігранти найчастіше стикалися з девіантною поведінкою, почуттям індивідуалізму, міжетнічними конфліктами та гендерною нерівністю. Вчені зробили висновок, що деякі з цих потреб американське суспільство подавляло, таким чином зменшувалися темпи адаптації мігрантів. Саме на цих гуманістичних ідеях і надалі базуватиметься наше подальше дослідження. Маємо підкреслити, що в ньому має використовуватися визначення соціальної адаптації як процесу пристосування людини до умов соціального середовища (через сприйняття навколишньої дійсності та себе; систему відносин і спілкування з іншими; здатність до праці, навчання, організації дозвілля та відпочинку; здатність до самообслуговування та самоорганізації, до взаємообслуговування у колективі). І тут виділяємо два напрямки дослідження – це індивідуальний і суспільний, а також додаємо психологічний компонент.

Наступними визначеннями мають бути саме міграція і все, що з нею пов'язано. Тут ми спробуємо окреслити основні терміни, які мають прояснити процес міграції у сучасних реаліях. Міграція – це соціально-економічний і демографічний процес, який є сукупністю переміщень, що здійснюються людьми між країнами, районами, поселеннями [7]. Вимушена міграція описується як набір територіальних переміщень, які виникають через постійну або тимчасову зміну місця проживання осіб за обставин, що виходять за межі їх контролю, часто суперечно їхньому волевиявленню [8], або як переїзд осіб, які прагнуть знайти захист і прихисток [9]. Вимушений переселенець (мігрант) визначається як особа, змушена змінити місце проживання внаслідок насильства, зазнаного нею або її сім'єю, чи інших форм переслідування, або через реальний ризик стати об'єктом такого переслідування за расовими чи національними ознаками [9]. Біженець – це індивід, що через вагомий побоювання стати об'єктом переслідувань за ознаками раси, громадянства, національності тощо перебуває поза межами своєї країни громадянства і не може чи не бажає користуватися захистом цієї країни [10]. Вимушена міграція також розуміється як комплекс територіальних переміщень, пов'язаних зі стійкою або тимчасовою зміною місця проживання осіб через причини, незалежні від їх волі та їх бажання [53], або як переїзд людей у пошуках безпеки та притулку [10].

Розглядаючи українських мігрантів, змушених покинути свої домівки, необхідно враховувати різні аспекти адаптації, що залежать від різних сфер: на фізіологічному рівні це адаптація до нових умов життєдіяльності, на соціальному – інтеграція у нове середовище та прийняття його норм, а на психологічному – почуття комфорту та прийняття нових життєвих обставин. Також важливими є дидактичні аспекти, які стосуються здатності особи адаптуватися до нових форм навчання та виконувати навчальні завдання у змінених умовах. Таким чином, розуміння цих факторів дозволяє розробляти валідний і надійний інструментарій для подальшого емпіричного дослідження специфіки соціальної адаптації вимушених мігрантів.

Проте в сучасних умовах змінюється підхід до ведення війни, й одним із інструментів нової, так званої гібридної війни є міграція та міграційна політика, адже контроль за міграційними процесами дає змогу державі-агресорові посилювати напругу та кризу у країні-жертві, досягаючи, таким чином, потрібних результатів. Однією із країн-агресорів, яка масштабно використовує міграцію як інструмент гібридної війни, є російська федерація, що спричинила низку міграційних криз у сучасному світі. Ціллю такого завдання є змусити мільйони бідних людей, котрі постраждали від військових дій, емігрувати з неспокойних країн, де часто ведуться бойові дії, до розвинених, стабільних і багатих. Одним із найбільш показових у цьому контексті є воєнний конфлікт у Сирії. Більш ніж половина населення (приблизно 13,5 млн людей) перебувають у вигнанні – 8,7 млн з них у Сирії та 4,7 млн у сусідніх країнах: Туреччині, Лівані, Йорданії, Іраку, Єгипті та Лівії. Понад 900 000 сирійців подали прохання про надання притулку в Європі. Варто сказати, що міграційні хвилі із Сирії до країн ЄС почали значно посилюватися з вересня 2014 р., після того, як конфлікт набув міжнародного виміру після втручання США. Проте міграція до ЄС досягла піку у вересні 2015 р., що збіглося у часі із прямим втручанням росії та нанесенням нею масштабних авіаударів [11]. Цей процес пришвидшується, і вже у 2022 р. кількість біженців у світі зросла майже на 20 млн. Про це йдеться у щорічному звіті Управління Верховного комісара Організації Об'єднаних Націй у справах біженців (УВКБ ООН). Загалом близько 110 млн людей у світі були вимушені покинути свої країни через військові конфлікти, переслідування, насильства та порушення прав людини. Головною причиною різкого зростання цього показника в ООН називають війну росії проти України. Кількість біженців з України зросла із 27 тис. наприкінці 2021 р. до 5,7 млн наприкінці 2022-го. Як зазначають в ООН, ідеться про найшвидшу хвилю міграції з часів Другої

світової війни. Крім того, зростання кількості вимушено переміщених осіб у світі пояснюють перерахунком показників біженців з Афганістану, а також іншими військовими конфліктами, особливо у Судані [11].

Враховуючи усе вищезазначене, можна зробити висновок, що, коли міграційні потоки спричинені саме військовими діями, то йдеться не про вибір особистості покинути свою країну заради кращого життя, а вимушено покинути країну конфлікту через небезпеку, спричинену війною. Тому важливо зрозуміти основні критерії визначення вимушеного мігранта. Для нашого подальшого дослідження вимушеним мігрантом є особа, змушена змінити місце проживання внаслідок насильства, зазнаного нею або її сім'єю, чи інших форм переслідування, або через реальний ризик стати об'єктом такого переслідування за расовими чи національними ознаками [9].

Наступним кроком в описі та створенні методології є обрані методи та визначення мети та завдання. Емпіричне дослідження проводилося у рамках методології кейс-стаді. Кейсом є дослідження адаптації вимушених емігрантів, які мешкали в населених пунктах Луганської області. Важливо зауважити, що вимушені мігранти саме цієї області відрізняються тим, що на її території були запеклі бої, вона має значні uszkodження в інфраструктурі великих і середніх міст, а також є окупованою територією, що треба враховувати при інтерпретації даних.

Мета дослідження – визначити та проаналізувати особливості соціальної адаптації вимушених мігрантів з України у країнах Європейського Союзу, які стали їхнім новим місцем проживання внаслідок російсько-української війни. Завдання дослідження: створити надійний інструментарій емпіричного дослідження; провести польовий етап емпіричного дослідження специфіки адаптації українців, котрі вимушено покинули свої населені пункти через російську воєнну агресію на території України та котрі адаптуються у країнах Європейського Союзу; визначити ключові фактори, які впливають на соціальну адаптацію, такі як мова, культурні відмінності, доступ до освіти та робочих можливостей; проаналізувати отриману первинну соціологічну інформацію, розробити рекомендації щодо покращення процесів адаптації українців за кордоном.

Об'єктом дослідження є соціальна адаптація.

Предметом – специфіка адаптації вимушених мігрантів на територію країн Європейського Союзу.

Суб'єкт дослідження: українці з Луганської області, які вимушено покинули населені пункти постійного свого проживання (вимушені мігранти).

Основні гіпотези. Найчастіше вимушеним мігрантам важко встановити нові соціальні зв'язки з різними соціальними групами суспільства, куди вони переїхали. Тримуються етнічними або національними групами. Дружні стосунки зав'язуються важко, переслідує відчуття самотності. Відсутність або наявність роботи, рівень доходу, освіти, заняття працею, яка не до вподоби, у вимушених мігрантів є ознаками низької соціальної адаптації. Українці продовжують повертатися додому, а ті, хто залишився за кордоном, часто висловлюють незадоволення своїм становищем і можливостями соціального зростання у європейських країнах. Розірвані сімейні зв'язки, спогади та соціальна напруга уповільнюють соціальну адаптацію вимушених мігрантів на територіях країн Європейського Союзу.

Методом збору первинної соціологічної інформації є індивідуальне глибинне (напівструктуроване) інтерв'ю. Опитувальник (гайд) складався із 6 блоків: знайомство, фізіологічна адаптація, психологічна адаптація, соціальна адаптація, плани на майбутнє, завершення. Критеріями відбору респондентів є поділ Європи на субрегіони, взята за основу геосхема регіонів ООН. Вона передбачає поділ Європи на 4 субрегіони: Західна Європа (9 держав), Північна Європа (10 держав), Південна Європа (15 держав і колонія Гібралтар), Східна Європа (10 держав) [12].

Із 44 країн Європи та колонії Гібралтар були відокремлені країни Європейського Союзу (27 країн). Ці країни створили основу вибірки для наступного відбору. Наступний щабель полягав у випадковому відборі країн із кожного субрегіону для пошуку потенційних респондентів (по 2 країни у кожному субрегіоні). Одиниця відбору – країна, основа вибірки – список країн. Таким чином було обрано Німеччину, Францію, Нідерланди, Ірландію, Латвію, Литву, Португалію, Словенію, Іспанію, Чехію, Польщу та Румунію. Наступний відбір відбувався методом снігової кулі. Одиниця відбору – вимушений мігрант із України. У кожній відібраній країні через особисті зв'язки та соціальні мережі обиралися респонденти за приблизною квотою від 18 до 60 років, у тому числі жінки та чоловіки. Обрано 12 потенційних респондентів / інформантів.

Таким чином, можна зробити висновок, що мета статті досягнута, у ній розкриті основні теорії та тенденції дослідження міграції й адаптації, у т. ч. вимушених мігрантів через війну, яка спіткала нашу країну у 2014 р., хоча масова вимушена міграція через небезпеку сталася у 2022 р. Окреслені основні теоретичні засади дослідження зазначеної теми, описані методологічні аспекти.

**ЛІТЕРАТУРА:**

1. Aubert H. Physiologie der Netzhout. Breslau, 1865. 113 s.
2. Spencer Herbert, Essays: Scientific, Political and Speculative, Vol. 1. 1852. URL: <https://oll.libertyfund.org/title/spencer-essays-scientific-political-and-speculative-vol-1--5>
3. Петровська Т. Економікопсихологічна адаптація і стиль життя. *Соціальна психологія*. № 6. 2004. С. 59–67.
4. Кравцов С.О. Теоретичне бачення соціальної адаптації: стан, погляди, підходи. *Соціальна політика*. 2008. С. 83–96. URL: [https://ukr-socium.org.ua/wp-content/uploads/2008/07/83-96\\_\\_no-3\\_\\_vol-26\\_\\_2008\\_\\_UKR.pdf](https://ukr-socium.org.ua/wp-content/uploads/2008/07/83-96__no-3__vol-26__2008__UKR.pdf)
5. Дюркгейм Е. Про суспільний поділ праці. *Західноєвропейська соціологія XIX–XX ст.* С. 256–309.
6. Агаларова К.А., Байдак Т.М., Болотова В.О., Бурега В.В., Григор'єва С.В., Козлова О.А., Ляшенко Н.О., Рущенко І.П., Саппа А.М. Історія соціології : навчальний посібник / за ред. І.П. Рущенко. Харків : НТУ «ХПІ», 2017, 432 с.
7. Geist V. Sociologicky slovník. Praha : Victoria Publishing, 1992. 647 s.
8. Keshavarzi, Sara. Stress, Coping, and Religiosity among Recent Syrian Refugees in Canada. Electronic Theses and Dissertations. 2018. 144 p. URL: <https://scholar.uwindsor.ca/etd/7641>
9. Загальна психологія : підручник / за заг. ред. С.Д. Максименка. Вінниця : Нова Книга, 2004. 704 с.
10. Боровинська І.Є. Соціально-психологічні стратегії життєвої успішності внутрішньо переміщених осіб : дис. ... докт філософії : 053 (05) / Інститут соціальної та політичної психології НАПН України. Київ. 2022. 301с.
11. Бучин М.А., Мархайчук Н.О., Міграція як інструмент гібридної війни російської федерації у XXI столітті. *Регіональні студії*. 2022. URL: <http://regionalstudies.uzhnu.uz.ua/archive/31/16.pdf>
12. Кобернік С., Коваленко Р. Географія: регіони та країни. Сучасна політична карта Європи. URL: <https://geografiamozil2.jimdofree.com/%D0%B3%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B2%D0%BD%D0%B0/%D1%94%D0%B2%D1%80%D0%BE%D0%BF%D0%B0-%D1%96-%D1%87%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%B8%D0%BD%D0%B0/>

## МІСЬКІ ІДЕОЛОГІЇ: МЕТОДОЛОГІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

### URBAN IDEOLOGIES: METHODOLOGY OF RESEARCH

*У статті показано, що дискурсивно-ідеологічна маніфестація людського існування у сучасному місті переплітається з актуалізацією дискурсу міської ідеології, де відбуваються смислова артикуляція та переоцінка різноманітних соціально значущих філософських проблем. Наголошено, що нині перед міською владою стоять завдання, пов'язані з пошуком нових траєкторій та орієнтирів соціального розвитку, інших соціально-економічних і політичних моделей, що були б адекватні викликам сьогодення та чітко вписувалися б у систему ідей як мислеобрази і мислеформ. Автори з погляду соціально-філософської рефлексії актуалізують тему ідеології у контексті міського розвитку.*

*Доведено, що міська ідеологія здатна формувати тканину соціальної реальності міста, при цьому підкреслено, що ідеологічні знання виконують важливі соціальні функції, організовуючи, регулюючи, скеровуючи та інтегруючи діяльність людей у всіх сферах міського життя.*

*Показано, що світ вступив в епоху кардинальної трансформації міст. Міста, які ми знаємо, відходять у минуле, сьогодні вони дедалі частіше розглядаються як місце для життя, як місце, де можна створити комфортне і дружнє людині середовище. Традиційна модель ідеології модернізму, що сформувалася в XIX ст. і вирішувала завдання індустріальної епохи, застаріла в очах значної частини населення, нові завдання розвитку міст не можуть вирішуватися попередніми методами, оскільки вимагають значно тоншого соціального налаштування. На думку авторів, кардинально змінився запит до міста з боку самих городян. У результаті затребувана міська ідеологія, де в центрі – людина. У статті доводиться, що це завдання вирішують одразу дві ідеології – лівий урбанізм і хіпстерський. Показано, що міська ідеологія виступає як концепт (дискурс), що розкриває соціальне конструювання міського простору і «систему значень» для городян.*

**Ключові слова:** місто, міська ідеологія, управління містом, модернізм, раціоналізм, лівий урбанізм, хіпстерський урбанізм.

*The article shows that the discursive and ideological manifestation of human existence in the modern city is intertwined with the actualisation of the discourse of urban ideology, where the semantic articulation and reassessment of various socially significant philosophical problems take place. It is emphasised that nowadays the city authorities face the tasks related to the search for new trajectories and guidelines of social development, other socio-economic and political models that would be adequate to the challenges of modernity and clearly fit into the system of ideas as thought images and thought forms. The authors actualise the topic of ideology in the context of urban development from the point of view of socio-philosophical reflection.*

*It is proved that urban ideology is able to form the fabric of the social reality of the city, and it is stressed that ideological knowledge performs important social functions, organising, regulating, guiding and integrating people's activities in all spheres of urban life.*

*It is shown that the world has entered an era of radical transformation of cities. Cities as we know them are becoming a thing of the past, today cities are increasingly seen as a place to live, as a place where it is possible to create a comfortable and human-friendly environment. The traditional model of modernism ideology, which was formed in the XIX century and solved the problems of the industrial era, has become obsolete in the eyes of a significant part of the population, new tasks of urban development cannot be solved by the previous methods, because they require much finer social adjustment. In the authors' opinion, the demand for the city from the citizens themselves has changed dramatically. As a result, there is a demand for an urban ideology, where people are at the centre. The article proves that this task is solved by two ideologies at once – left-wing urbanism and hipster ideology. The article shows that urban ideology acts as a concept (discourse) that reveals the social construction of urban space and the «system of meanings» for the townspeople.*

**Key words:** city, urban ideology, urban governance, modernism, rationalism, left urbanism, hipster urbanism.

УДК 316.334.56

DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.60.4>

**Радіонова Л.О.**

к.філос.н., доцент,  
доцент кафедри філософії і політології  
Харківський національний університет  
міського господарства  
імені О.М. Бекетова

**Козирєва Н.В.**

к.філос.н., доцент,  
доцент кафедри філософії і політології  
Харківський національний університет  
міського господарства  
імені О.М. Бекетова

**Проблема дослідження.** Одразу обмовимося, що ми не аналізуємо політичні ідеології, які є імперативом дії політичних партій, а розглядаємо саме те, як ті чи інші філософські концепти впливають на постановку завдань і ухвалення рішень у розвитку міст. Із погляду соціальної філософії необхідно бачити за політичними рішеннями міської влади, як зазначав П. Бурдьє, справжні мотиви, ставки та інтереси гравців [1]. Є й принципово інший спосіб мислити міську політику. Не переймаючись питанням «Що за цим криється?» [2, с. 320], ми аналізуємо стійкі оповіді про місто, припускаючи, що існує безліч дискурсивних полів, одне з яких – поле політики. Наприклад, Харків: літературний, історичний, візуальний, і з без-

лічі інших дискурсів ми можемо виокремити особливий кластер політичних репрезентацій міста (наприклад, «Харків у Стратегії розвитку – 2030»). Саме останнє ми далі називатимемо міськими ідеологіями.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Це, насамперед, концепції Е. Дюркгейма, К. Мангейма, А. Грамші, які розглядають феномен ідеології передусім як результат спільного життя. Роботи Девіда Гарві, який довгі роки проводить глибокий аналіз поглядів Маркса на ідеологію. Праці М. Вебера, К. Манхейма, Р. Мертсона, Д.С. Мілля, В. Парето, де розглядаються методологічні питання, пов'язані зі співвідношенням ідеології та науки або ідеології та істини, а також із вивченням природи



ідеології як сутності. Основні положення теорії Майкла Гардта та Антоніо Негрі, які проводять розмежування між модерним містом і пост-модерним. Безумовно, праці класика ідеології С. Жижека, який розглядає сучасну міську тканину як пробіск того реального об'єкту, котрий продукує капітал. Праці Л. Альтюссера, який виходив із того, що ідеологія включає не лише теоретичні доктрини, а й усі символічні засоби (повсякденні уявлення, образи, тексти тощо), за допомогою яких індивід осмислює своє місце у соціальній реальності, набуває почуття ідентичності. Серед загальнотеоретичних джерел аналізу – концепція соціального конструювання П. Бергера і Т. Лукмана, де дослідники доводять, що соціальна реальність складним чином конструюється через систему колективних уявлень. Висновки робіт П. Бурдьє, З. Баумана, а також праці В. Беньяміна, А. Лефевра та Мішеля де Серто, які сформулювали урбаністичний метанаратив.

**Постановка завдання.** Сформулювати методологічний конструкт дослідження міської ідеології як соціально-філософського концепту в розвитку міста. Виявити смислові мови міської влади у співвіднесеності з реаліями сучасного міста.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Ключова відмінність ідеологій від інших типів нарративів полягає у тому, що вони вбудовані в процес ухвалення політичних рішень. При цьому формуються такі ідеології, як правило, не всередині управлінської машини, а зовсім в інших дискурсивних просторах – формуються як стійкі мови опису міста зі своєю соціальною оптикою і, що особливо важливо, метафорикою.

І сьогодні більшість наших очільників міст усе ще існує у модерністській парадигмі, де місто – це величезна, хай і дуже складна, та все ж таки машина для життя й роботи містян. Вони досі спираються на лінійний підхід до розуміння суті міста. Усе місто для них розпадається на кілька систем верхнього рівня, які складаються зі складної ієрархії відповідних підсистем. Мається на увазі, що будь-яку з підсистем можна обчислити і пов'язати з іншими підсистемами для отримання оптимального налаштування всієї системи. За таким модерністським способом мислення про місто стоїть класичний просвітницький раціоналізм. Р. Декарт наголошував: «...старі міста... зазвичай кепсько розплановані порівняно з тими правильними площами, що їх інженер на власний розсуд будує на рівнині», те, що відоме як картезіанська решітка в містобудуванні [3, с. 267].

Модернізм тільки зароджувався, коли фізики вже зрозуміли, що наш світ нелінійний і принципово незліченний. Він парадоксальний і неймовірно складний. Однак системний

підхід давав досить хороші економічні результати і тому протримався набагато довше, ніж філософські системи, на які він спирався. Місто розвивалося як грандіозна машина зростання. Головне у цій концепції – концентрація ресурсів і якнайшвидше переміщення з точки А в точку В. «Машинний» нарратив остаточно складається до середини ХХ ст., і ми бачимо, як це відбилося на зовнішності сучасних мегаполісів. Ця машинна метафора абсолютно нелюдська, адже місто – це ще й місце, де люди живуть у проміжках між тим, як вони природжують капітал.

У ХХІ ст. філософський дискурс уже не вичерпується лише раціональністю. Настав час діалогу та конвенцій у науці, еkleктизму в естетиці, глибоких трансформацій у суспільстві, ціннісного зсуву в бік толерантності, неприйняття будь-якої тотальної доктрини. Як у цих нових обставинах інтерпретується феномен міської ідеології? Подальше ускладнення систем і суспільства призвело до того, що одного системного, раціонального підходу стало вочевидь недостатньо.

Наприклад, для багатьох керівників міста транспорт у місті – це найважливіша інфраструктурна підсистема, так народилося безліч транспортних майстерень інститутів генерального плану, де інженери сумлінно проектували й розвивали свою транспортну підсистему, сподіваючись, що вона стабілізує й поліпшить функціонування міста. Це одна з помилок лінійного системного підходу. На жаль, у кожній підсистемі існують свої закони та пріоритети, і максимальний розвиток однієї з них не гарантує оптимальної роботи всієї системи. Сьогодні такі філософські погляди вже не працюють, що блискуче довів приклад Пекіна. У Пекіні шість кільцевих розв'язок. Щомісяця тут відкривають нові розв'язки та магістралі. Але зростання міста ніяк не встигає зі зростанням кількості автомобілів. Починаючи з 2010 р. ситуація з дорожніми заторами вийшла з-під контролю. Часом багатокілометрові затори тут не можуть «розсмоктатися» цілодобово. Одного разу був зафіксований випадок, коли 100-кілометровий затор протримався 10 днів (була велика аварія) [4]. Сьогодні влада Китаю має намір прибрати з доріг Пекіна 200 тис машин або зробити їх в'їзд на центральні вулиці платним.

Звичний нам міський пейзаж багато в чому сформував автомобіль. З урахуванням розвитку масового автомобільного транспорту будувалися дороги і розв'язки. Біля доріг зводили адміністративні та торгові центри. Під потреби дорожньої мережі пристосовувався міський план. За цим планом жили городяни. Ось і виходить, що місто ХХ ст. – у всіх сенсах місто автомобіля, а не людини.

А в ХХІ ст. масовий особистий міський автомобіль запросто може піти в минуле. Місто за

цей час докорінно змінилося. Епоха автомобіля тривала сто років, і зараз у багатих містах світу настає кінець цієї епохи. Багаті європейські міста, які досягли піку автомобілізації на початку 90-х років, рушили у зворотний бік. Характерний приклад: Мілан у 1990 р. досяг позначки у 700 автомобілів на тисячу жителів. Абсолютно неймовірна цифра для старовинного міста. Світового антирекорду було досягнуто в Лос-Анджелесі: там 35% міста віддано під вулиці, ще 32% – під паркінги, а жителям залишається лише 33% [5]. Скільки не розвивали наземну транспортну інфраструктуру, ніякого принципового поліпшення не настало. Нові дороги привабили нові машини, і транспортна ситуація якісно залишилася без змін, а якість життя у місті істотно погіршилася. Це парадокс, але це так.

Лише зміна соціально-філософської ідеології розвитку всього міста може дати правильні орієнтири для гармонійного розвитку всіх інших підсистем міста, внутрішні зв'язки яких є дуже складними, нелінійними і часто нелогічними. Усвідомлення цього лише зараз приходить до керівників наших міст, і то, на жаль, це стосується поки що тільки підсистем верхнього рівня. Під час переходу до нижніх підсистем вони чомусь знову повертаються до звичного лінійного системного підходу в рамках модерністської парадигми. Недооцінка нелінійних внутрішніх зв'язків між підсистемами, нерозуміння ролі та значення міського соціуму в оптимальному функціонуванні систем. І нарешті, невміння точно сформулювати сучасний образ ідеального міста для життя.

Модерністський образ машини (суперсистеми) не завжди був ідеалом міста. Цілі епохи до цього місто мислилося як ідеальна модель світобудови у відповідних часу філософських системах. І найчастіше функціональність і навіть раціональність приносилися в жертву закінченості вираження ідеальної моделі. І в цьому була своя магія. Багато підсистем таких ідеальних міст апріорі не могли працювати ідеально, але це не заважало містам існувати і розвиватися. До слова сказати, і в модернізмі раціональність та функціоналізм міста є частиною ідеальної моделі світобудови минулого століття. У цих моделях «правильних» міст процес виробництва важливіший за людину. Людину в місті розуміли як усереднений елемент, задіяний у наборі уніфікованих процесів, що протікають у місті. Це дуже допомагало створювати і налаштовувати оптимальні підсистеми, але які категорично не зводилися в ідеальне місто.

У чому ж причина непридатності старих ідеальних моделей міста для сучасного суспільства? На нашу думку, у всіх попередніх концептах була відсутня людина. Не як усереднена модель, а як взаємозв'язок особистостей, що

утворює спільноти, а вони, своєю чергою, формують суспільство. І в історії філософії людина не одразу посіла центральні місце. Довгий час основними були питання буття, пізнання, матерії, свідомості тощо. Поява людського чинника в будь-якій системі додає високий ступінь невизначеності, нелінійності, що переходить у парадоксальність. Безліч раціональних моделей модернізму розбилися об непередбачуваність поведінки та реакцій міських спільнот.

У цьому контексті примітне індійське місто Чандігарх великого Ле Корбюзьє [6]. Саме він зробив Чандігарх усесвітньо відомим і провів один із найбільших експериментів із будівництва абсолютно нового міста з нуля. Ле Корбюзьє залучив велику кількість місцевих та іноземних архітекторів для роботи над Чандігархом і виступив у ролі головного планувальника, визначивши головні ідеї нового міста. Так, Чандігарх розбитий на сорок сім секторів розміром майже один квадратний кілометр, що вважаються практично автономним утворенням. У ньому були не тільки житлові будівлі, а й місця прикладання праці, дозвілля та обслуговування. Поза цими секторами розташований Капітолій – вмістилище адміністративних будівель, місце життя місцевих можновладців напівбогів. Цей самий Капітолій із будівлями Секретаріату, Палацу Юстиції і місцевої Асамблеї і є головною об'єктною пам'яткою індійського Чандігарха. Однією з головних ідей нового міста Ле Корбюзьє було наповнення його максимальною кількістю зелених зон, де люди зможуть відпочивати, і Чандігарх реалізував у собі цю ідею. Тут розташовані чудові парки включно з найбільшим парком троянд в азіатському світі та парком Рок-гарден із превеликою безліччю скульптур.

Філософи і вчені витратили величезні зусилля для розуміння законів поведінки, пізнання і буття людини. Чого не скажеш про містобудівників: вони, як і раніше, в ідеології ухвалення рішень оперують у свідомості якимись спрощеними суб'єктами з примітивних імітаційних моделей. Здається, уся справа в неухильному зростанні потреб людей, як матеріальних, так і духовних. Раніше ці запити були гранично малі, і вони практично ніяк не впливали на домінуючу містобудівну парадигму. Один приклад: сотні гектарів одноповерхових «пхутонгів» без каналізації у центрі Пекіна було знесено зовсім недавно, перед Олімпіадою у Китаї.

Низькі доходи і брак часу для дозвілля сильно обмежували попит на додаткові послуги та міські функції. Головними критеріями міста були щільність і компактність. Невелике місто набагато простіше захищати, а висока щільність давала змогу на невеликій території розміщувати максимальну кількість

міських функцій. Ми звикли бачити в місті місце для людської діяльності, місце, де люди виробляють товари, послуги, знання. Увесь устрій та організація звичних для нас міст орієнтовані на створення умов для діяльності людини і є її відбитком.

Світ вступив в епоху кардинальної трансформації міст. Міста, які ми знаємо, відходять у минуле, в онтологічному сенсі – народження нового типу місця, що заперечує «по-гегелівськи» саме себе. Сьогодні міста дедалі частіше розглядаються як місце для життя, як місце, де можна створити комфортне і дружнє людині середовище. Традиційна модель ідеологія модернізму, що сформувалася в XIX ст. і вирішувала завдання індустріальної епохи, застаріла в очах значної частини населення, нові завдання розвитку міст не можуть вирішуватися колишніми методами, оскільки потребують значно тоншого соціального налаштування. На нашу думку, кардинально змінився запит до міста з боку самих городян. У результаті затребувана міська ідеологія, де в центрі – людина. Здається, це завдання вирішують одразу дві ідеології – лівий урбанізм і хіпстерський. Наприклад, лівий урбанізм – один із найважливіших соціальних орієнтирів, бо неформальні для городян міста створюють значні загрози стабільності нашого суспільства. Одна з найважливіших соціальних функцій міста як організованого простору та організованого суспільства – це «соціальний демпфер», який усуває жорстку залежність якості життя людей від рівня їхніх доходів. Комфортне міське середовище, яке створюється впровадженням інноваційних технологічних, управлінських, соціальних і містобудівних рішень, здатне значною мірою пом'якшувати майнову нерівність городян. Примітні слова колишнього мера Боготи Енріке Пеньялоса: «У робочий час люди з низьким і високим достатком перебувають у рівних умовах. Відмінності між ними відчуються у вільний час. Багаті можуть дозволити собі жити у великих будинках із власними садами, спортивними майданчиками, можуть дозволити собі різні розваги, ресторани. Люди з низьким достатком та їхні діти живуть у маленьких будинках. Єдина альтернатива телебаченню, яка їм по кишені, – прогулянка містом. Тому якісна пішохідна зона – найменше, що може дати своїм громадянам демократичне суспільство. Якісні тротуари, парки, спортивні майданчики та площі. Різниця між прогресивним і відсталим містом полягає не в якості автошляхів чи метро. Вона полягає в якості пішохідної зони. Є величезні шосе в африканських містах, де у багатьох людей немає води. І метро – теж не ознака благополучного міста. У жахливих містах теж є метро» [7].

У другій половині XX ст. з'явилася третя мова – хіпстерський урбанізм. Його ідеолог,

данський архітектор Йен Гел, наголошує, що зовнішній вигляд «блискучих міст» серед зелених насаджень був чудовим, але в результаті таке середовище стало просто зборами окремих будівель, у якому не враховуються інтереси людини. Йен Гел зі своїми колегами намагається повернути поселення людини до їхнього початкового завдання, заповнити їх людьми, зробити приємним місцем для життя. Він писав: «Не питаєте в мене, скільки людей живе у цьому місті, запитайте, скільки отримує від цього задоволення» [8]. Фетиш хіпстерського урбанізму не лише громадські простори, а й мода на сільськогосподарську діяльність у межах міста.

Метафори, якими ми описуємо місто, справді визначають, що з ним відбувається. Але ми не згодні, що мова первинна, і вона продукує людей. На нашу думку, спочатку з'являються певного типу люди, які формують певний попит, і у відповідь на цей попит трансформуються мова і дії, які випливають із неї. Таким чином, хіпстерський урбанізм з'явився через зміну способу життя людей у постіндустріальному суспільстві (постмодернізмі). Найціннішими речами в такому суспільстві стають бренди, а не матеріальні активи. Бренди «Кока-коли» та «Макдональдса» коштують набагато дорожче, ніж усі їхні виробництва та нерухомість [9]. Змінюється те, що соціальна філософія називає бюджетом часу. З'являється більше вільного часу. Можна працювати, перебуваючи не в офісі, а де завгодно: вдома, на вулиці, у кафе.

До речі, ідеологія хіпстерського урбанізму чудово ладнає з першими двома – високим модернізмом і лівим урбанізмом. Проекти розвитку громадських просторів того ж Йена Гела завжди прив'язані до грошей: до магазинів, кав'ярень, дизайнерських студій, бутіків, які викуповують нерухомість на перших поверхах. Якщо не буде економічної вигоди, влада навіть не стане керуватися цією ідеологією, тому ця ідеологія абсолютно в логіці модернізму: місто як машина зростання [10; 11]. В урбаністиці є вже хрестоматійний приклад – Рурська область. У минулому найбільший індустріальний і вуглевидобувний регіон Німеччини постає сьогодні оновленим, деіндустріалізованим та об'єднаним. Його нова назва – Рур Метрополітен. Тепер тут найбільша щільність не шахт і заводів, а навчальних закладів та оперних театрів у Німеччині. А одне з міст регіону – Ессен виконувало функцію європейської столиці культури. Після того як місто оголошують культурною столицею року, до нього залучають додаткове фінансування й організують культурні та туристичні заходи. В Ессені за рік було проведено 5 500 заходів, які відвідали 10,5 млн осіб. В інфраструктуру було вкладено близько 500 млн євро [12]. У підсумку звання

культурного метрополісу остаточно закріпилося за областю. З'явився новий слоган «Рур тепер вдихає не пил, а майбутнє».

Примітний і досвід Харкова: після реконструкції публічних площ міста, особливо численних парків і скверів, харківська делегація вперше брала участь у Всесвітній туристській біржі World Travel Market – 2017. Туристичний потенціал Харкова був представлений на загальнонаціональному українському стенді разом з іншими містами та регіонами України. А участь у Всесвітній туристичній біржі WTM-2017 дала змогу презентувати туристичний потенціал Харкова на міжнародному рівні, привабити іноземних туристів і потенційних організаторів заходів, налагодити нові ділові контакти та більше дізнатися про нові напрями туризму. Окрім того, участь Харкова в подібних заходах має позитивний вплив на імідж міста, підвищує впізнаваність бренду Харкова, позитивно впливає на розвиток співробітництва в різних сферах, оскільки це, перш за все, демонстрація успішності розвитку міста.

#### **Висновки з проведеного дослідження.**

За умов, коли перед сучасними містами стоять цільові завдання, зумовлені пошуком нових траєкторій та орієнтирів соціальної еволюції, адекватних викликам сьогодення та соціокультурним змінам, що відбуваються, у поле соціально-філософської рефлексії міста висувається ідеологія як концепт (дискурс), що розкриває соціальне конструювання міського простору.

Із соціально-філософським підходом і ракурсом розгляду в дослідженнях ідеології пов'язують вивчення багатовимірної міської дійсності з позицій її онтологічного та гносеологічного впливу на містян, впливу на процес їх ідентифікації, що відбувається на різних рівнях суспільного буття.

Міська ідеологія як концепт соціально-філософського дискурсу та зафіксоване соціальне явище вписується у специфіку постіндустріального міста. Фіксація концептуальних переваг осмислення ідеологічного складника міського розвитку дає можливість сформу-

лювати дослідницький конструкт ідеології, де в центрі – людина. Це завдання розв'язують одразу дві ідеології – лівий урбанізм і хіпстерський.

#### **ЛІТЕРАТУРА:**

1. Бурдьє П. Соціологія політики. *Соціологія політики* : підручник / за ред. В.А. Полторака, О.В. Петрова, А.В. Толстоухова. Київ : Європ. ун-т, 2010, 244 с.
2. Luhmann Niklas. Soziale systeme. Grundriss einer allgemeinen theorie. Suhrkamp. 2002. P. 436–437.
3. Декарт Р. Метафізичні роздуми / пер. з франц. 3. Борисюк. Київ : Юніверс, 2000. С. 21–298.
4. 7 городов мира, в которые лучше не соваться на машине. URL: <https://auto.onliner.by/2016/03/30/top-31>
5. Вплив транспорту на екологію міста. Аналіз та стратегії для України. URL: [https://ucn.org.ua/wp-content/uploads/2017/02/transport-ukr4\\_small.pdf](https://ucn.org.ua/wp-content/uploads/2017/02/transport-ukr4_small.pdf)
6. До Світової спадщини ЮНЕСКО віднесли проєкти Ле Корбюзьє. URL: <https://hmarochos.kiev.ua/2016/07/26/do-svitovoyi-spadshhini-yunesko-vidnesli-proekti-le-korbyuzye/>
7. Бывший мэръ Боготы Энрике Пеньялоса о городе для людей. URL: <https://ronin.com.ua/posts/203>
8. Гел Йен. Міста для людей / пер. з англ. О. Любарскої. Київ : Основи, 2018. 280 с.
9. Бауман З. Глобалізація. Наслідки для людини і суспільства / пер. з англ. І. Андрущенко, М. Винницький. Київ : Києво-Могилянська академія, 2008. 109 с.
10. Harvey David. The Urbanization of Capital. Studies in the history and theory of Capitalist Urbanization. Baltimore: Johns Hopkins University Press, 1985. URL: <https://escholarship.org/content/qt5cf6w44q/qt5cf6w44q.pdf?t=mjyibh>
11. Harvey David. A Brief History of Neoliberalism. Oxford University Press, 2005. 256 p. URL: <https://www.proglocode.unam.mx/sites/proglocode.unam.mx/files/ABriefHistoryNeoliberalism.pdf>
12. Підоричева І. Back to the future. Як депресивному промисловому регіону використати індустріальну спадщину на свою користь, зробивши ривок у майбутнє? URL: [https://zn.ua/ukr/macrolevel/back-to-the-future-yak-depresivnomu-promislovomu-regionu-vikoristati-industrialnu-spadshchinu-na-svoyu-korist-zrobivshi-rivok-u-maybutnye-242972\\_.html](https://zn.ua/ukr/macrolevel/back-to-the-future-yak-depresivnomu-promislovomu-regionu-vikoristati-industrialnu-spadshchinu-na-svoyu-korist-zrobivshi-rivok-u-maybutnye-242972_.html)



## СЕКЦІЯ 3

### ЗАГАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ. ІСТОРІЯ ПСИХОЛОГІЇ

#### ФЕНОМЕН РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ У СУЧАСНІЙ ПСИХОЛОГІЧНІЙ ПАРАДИГМІ

#### THE PHENOMENON OF RESILIENCE IN CONTEMPORARY PSYCHOLOGICAL PARADIGM

У публікації приділено увагу проблемам, що пов'язані з фаховими дослідженнями феномену резильєнтності, зокрема ступеню розробленості даної проблематики в Україні. Феномен резильєнсу/резильєнтності є доволі вивченим у зарубіжній літературі про що свідчать результати пошуку на популярній серед дослідників зі всього світу платформі PubMed (за останні 10 років налічується понад 8 100 публікацій). Українські дослідники здебільшого апелюють саме до досвіду зарубіжних колег. Зазначено, що існуючі проблеми, пов'язані з цим поняттям, переважно фокусуються на специфіці перекладу, адаптації і тлумаченні. Проаналізовано та графічно проілюстровано, що серед захищених дисертаційних робіт в Україні за період 2014–2024 рр. на здобуття наукового ступеню як кандидата (доктора філософії), так і доктора наук поняття резильєнсу та резильєнтності зустрічається у незначній кількості (подекуди одиничні роботи залежно від наукової спеціальності). На противагу поняття стресостійкості, копіngu та копінг-стратегій, психологічної стійкості та життєстійкості, котрі зустрічаються у чисельній кількості робіт, пов'язаних із розмаїттям психологічних спеціальностей. Результатом проведеного контент-аналізу (кількісних і якісних його складників), що присвячені феноменам резильєнсу, резильєнтності та суміжних із ними понять (ураховуючи особливості вітчизняного психологічного дискурсу), встановлено, що поняття резильєнсу більше тяжіє до категорії особистісних рис на противагу поняттю «резильєнс», що пов'язано саме з процесом адаптації до стресових умов та несприятливих життєвих обставин.

**Ключові слова:** резильєнс, резильєнтність, стресостійкість, життєстійкість, контент-аналіз.

This publication focuses on issues related to the professional study of the resilience phenomenon, particularly the degree of its development in Ukraine. The phenomenon of resilience/resiliency is well-studied in foreign literature, as evidenced by search results on PubMed, a popular platform among researchers worldwide, which lists over 8,100 publications in the last ten years. This makes it logical that in their articles, Ukrainian researchers predominantly refer to the experience of their international colleagues. It is noted that the existing problems associated with this concept mainly focus on the specifics of translation, adaptation, and interpretation. An analysis and graphical illustration show that among the doctoral theses defended in Ukraine from 2014 to 2024, both for the degrees of Candidate of Science (Doctor of Philosophy) and Doctor of Science, the concepts of resilience and resiliency appear infrequently (sometimes in individual works depending on the scientific specialty). In contrast, concepts like stress resistance, coping, coping strategies, psychological resilience, and life resilience are found in numerous works across a variety of psychological specialties. The content analysis (both quantitative and qualitative components), dedicated to the phenomena of resilience, resiliency, and related concepts (considering the peculiarities of the national psychological discourse), established that the concept of resilience leans more towards being a category of personality traits, as opposed to the concept of resiliency, which is specifically associated with the process of adaptation to stressful conditions and adverse life circumstances.

**Key words:** resilience, resiliency, stress-resistance, hardiness, content analysis.

УДК 159.99

DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.60.5>

**Чумаков В.О.**

аспірант кафедри психології та педагогіки  
Національний технічний університет України  
«Київський політехнічний інститут імені Ігоря Сікорського»

**Вступ.** Запит українського суспільства на психологічні знання пов'язаний із процесами та навичками адаптації до складних життєвих умов та подій, що є передумовою вивчення явища resilience, є цілком закономірним, головним чином, через зміни у соціально-політичному та економічному житті, котрі спричинило повномасштабне вторгнення з боку РФ. Вплив війни відчув на собі кожен українець. Тому виникає стрімка потреба в актуалізації досліджень, що стосуються резильєнсу (англ. resilience) та дотичних до нього понять. У міру накопичення емпіричних доказів на користь феномену резильєнсу/резильєнтності науковцям необхідно консолідувати висновки, пері-

одично визначаючи теми, які повторюються в методологічно різноманітних дослідженнях, на відміну від тих, що виявляються у відносно небагатьох випадках.

**Виклад основного матеріалу.** В україномовному науковому середовищі стан розробленості понять резильєнсу та резильєнтності доволі суперечливий.

Під час пошуку на платформі Google Scholar за запитом «резильєнс», використовуючи опцію пошуку (оглядові статті) та спеціальний діапазон із 2014 по 2024 р., на час проведення дослідження маємо результат у 16 посилань, за пошуковим запитом «резильєнтність» – 13 посилань. Під час пошуку фахових статей,

монографій, які не індексуються системою Google Scholar, проте індексуються системою Google, ситуація значно ліпша.

Однією з передумов дослідження слугувала проблема перекладу на українську мову англomовного поняття *resilience*, який перекладають як «стресостійкість», «життестійкість», «життєздатність», «стійкість до травми», «психологічна пружність», «психологічна стійкість» [5], «резилієнс», «резильєнтність». А також проблема відсутності чіткого розуміння між співвідношенням понять резилієнсу та копінгу [1], адаптивного копінгу, копінг-стратегії та посттравматичного росту.

Варто зазначити, що дисертаційні дослідження, як правило, вирізняються глибшим рівнем дослідження проблеми, феномену, процесу, аніж фахові статті, передбачають емпіричну частину, у деяких випадках наявність прогностично значимої моделі, більшу оригінальність тексту та ін. Тому за для проведення кількісного й якісного контент-аналізу у другу чергу було вибрано платформу Національного репозитарію академічних текстів (далі – НРАТ) [7] для пошуку серед дисертаційних робіт за темами резильєнтності/резилієнсу та близьких за значенням термінів, на якій таких розміщено понад 168 тис.

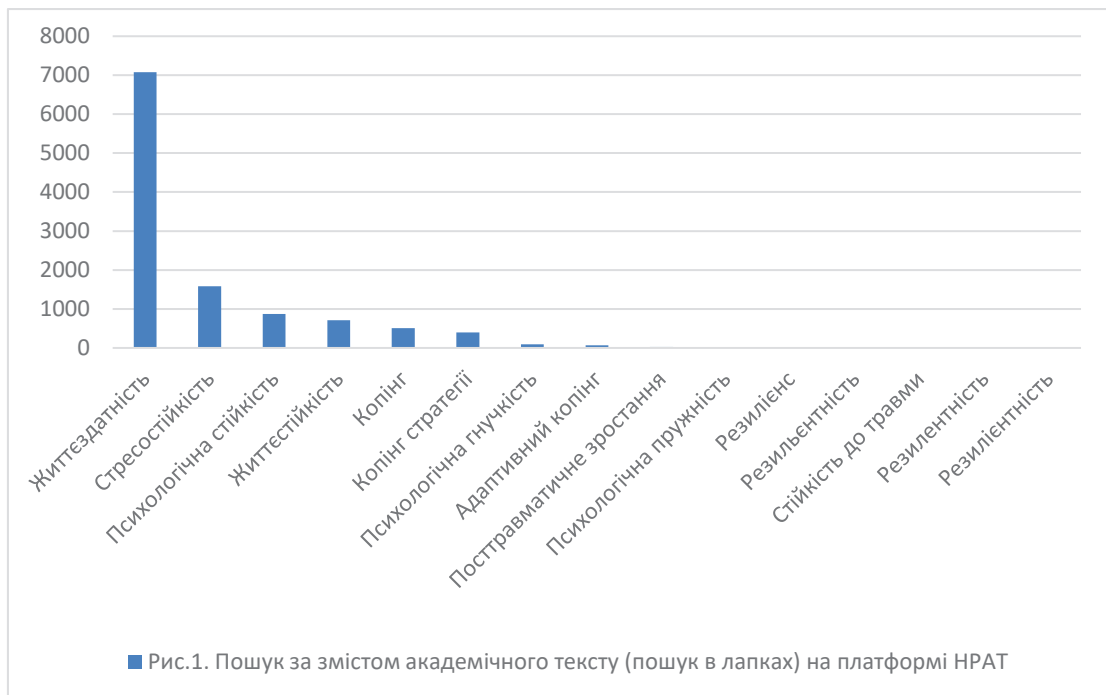
За допомогою функціоналу платформи НРАТ серед захищених дисертацій та їх авторефератів (анотацій) на здобуття наукового ступеню доктора наук, кандидата наук (доктора філософії) було проаналізовано роботи в період від 1 січня 2014 р. по 25 квітня 2024 р., тобто за останні майже 10 років і 4 місяці. Використовувалися

такі опції розширеного пошуку: за темою та/або назвою академічного тексту та за змістом академічного тексту. Для більш валідних результатів у разі пошуку терміна та/або семантичного конструкту пошуковий запит брався в лапки. Також слід зазначити, що за умови низької специфічності терміна або семантичного конструкту окремою опцією був пошук серед наукових спеціальностей у психологічних науках та лише за наявності доступу до повного тексту дисертаційних досліджень. Використовувалися коди спеціальностей (19.00.01–19.00.11, 053, 225).

Пошук україномовних дисертаційних досліджень відбувався за вибраними ключовими словами, тобто за термінами та семантичними конструктами, такими як: «резилієнс», «резильєнтність», «резилентність», «резилієнтність», «психологічна гнучкість», «психологічна стійкість», «психологічна пружність», «стресостійкість», «стійкість до травми», «життестійкість», «життєздатність», «копінг», «копінг-стратегії», «адаптивний копінг», «посттравматичне зростання», загалом 15.

Результати пошуку дали такі результати. Дослідження частоти уживаності зазначених термінів та семантичних конструктів серед дисертаційних робіт зображено на рис. 1.

Загалом, використовуючи опцію пошуку за змістом академічного тексту (пошук у лапках), як зазначено на рис. 1, перша п'ятірка сформована термінами: «життєздатність», «стресостійкість», «психологічна стійкість», «життєстійкість» та «копінг». Оскільки дана діаграма дає змогу лише побачити кількість документів, у яких присутні зазначені терміни, вини-



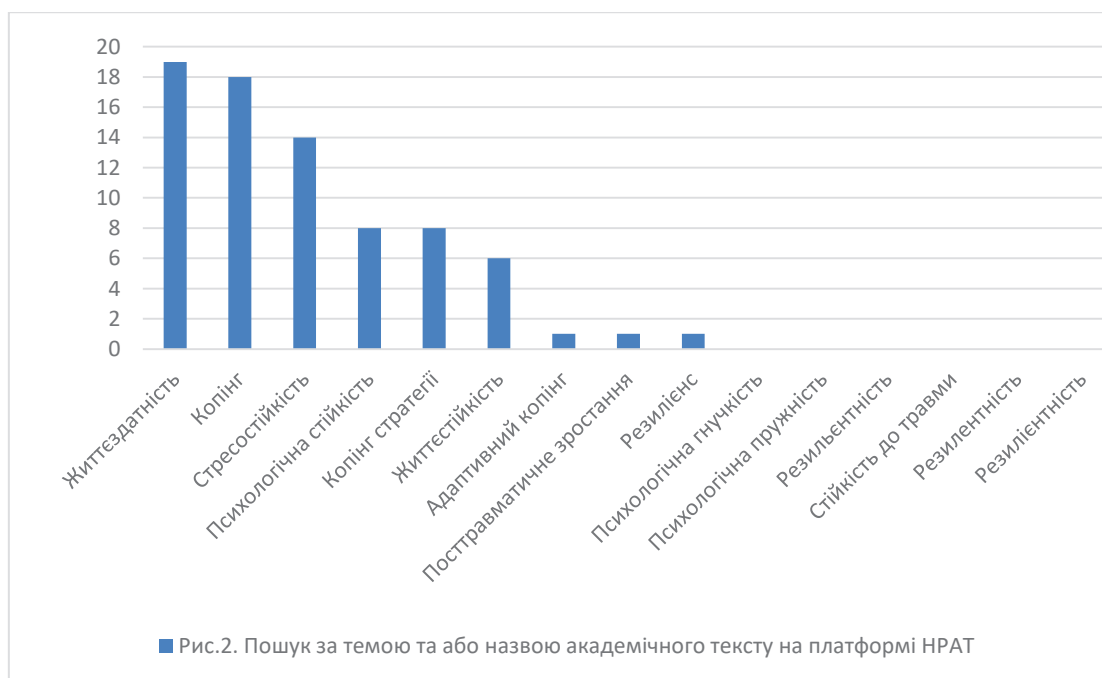
кає потреба застосувати додаткові критерії пошуку.

Застосовуючи опцію пошуку за темою або назвою академічного тексту на платформі НРАТ за останні 10 років і 4 місяці, можна з'ясувати, що існує лише одна захищена дисертаційна робота, що містить у назві феномен резилієнсу. Робіт, що містять у назві феномени «резильєнтність», «резилентність», «резилієнтність», не виявлено.

Найуживанішими терміном, що зустрічається серед дисертаційних досліджень за назвою та/або темою академічного тексту, є поняття «життєздатність», яке зустрічається 19 разів, із другого по п'яте місце – відповідно «копінг», «стресостійкість», «копінг стратегії», «психологічна стійкість». Популярність інших термінів та семантичних конструктів наведено на рис. 2.

Стратегія з пошуком слів «резилієнс», «резильєнтність», «резилентність», «резилієнтність» за змістом академічного тексту (пошук у лапках) дала не набагато кращий результат. Поняття резилієнсу та резильєнтності зустрічається лише в трьох документах. Поняття «резилентності» та «резильєнтності» – лише по разі.

За умови пошуку за змістом академічного тексту (пошук у лапках серед категорій психологічних наук) поняття резилієнсу зустрічається лише у двох документах, тоді як поняття резильєнтності, резилентності – також лише по разі. Найуживанішим терміном за зазначеними критеріями є «стресостійкість» (423 документа), на другому та третьому місцях – поняття «копінг» та «копінг-стратегії» (341 та 286 документів), на четвертому і п'ятому – «психологічна стійкість», «життєстійкість» (204 та 194 документа).



Докладніше з кількісним розподілом за частотою уживаності термінів та семантичних конструктів можна ознайомитися на рис. 3.

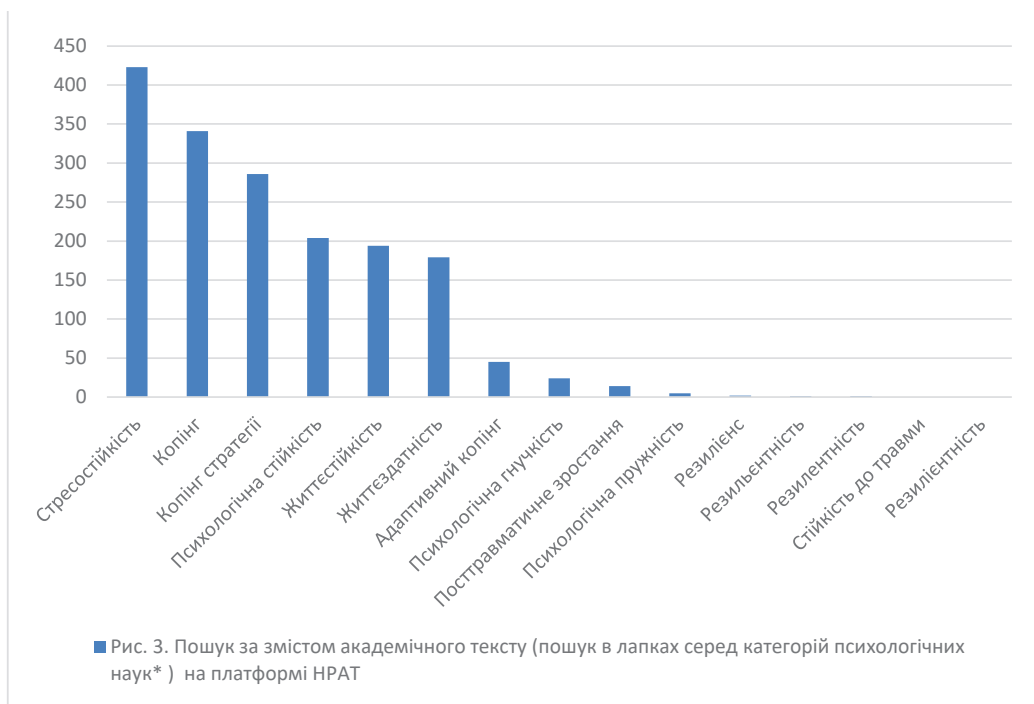
Поглиблюючи пошук, серед категорій психологічних наук (19.00.01–19.00.11, 053, 225)\* поняття стресостійкості та копінг-стратегій, психологічної стійкості та життєстійкості зустрічаються найчастіше серед захищених робіт із наукової спеціальності «педагогічна та вікова психологія», термін «копінг» – у спеціальностях «загальна психологія», «історія психології».

Звертає на себе увагу той факт, що перераховані терміни та семантичні конструкти не

зустрічаються взагалі серед робіт із наукової спеціальності «психофізіологія».

Виходячи із зазначених діаграм, можна дійти висновку, що серед категорій психологічних наук більшість українських дослідників у дисертаційних роботах тяжіють до вивчення таких понять, як «стресостійкість», «копінг», і дотичних до нього термінів, а також до термінів «психологічна стійкість» та «життєстійкість». Серед дисертаційних робіт поняття резилієнсу та резильєнтності (з різними варіаціями написання) зустрічаються в одиничних випадках.

Якщо звернутися до платформи PubMed, кількість публікацій із темою та назвою, що



містять поняття резилієнсу/резильєнтності, за запитом resilience, psychological resilience, застосовуючи фільтри пошуку (Abstract, Free Full Text, Full Text) у період від 2014 по 2024 р., то на момент проведення дослідження отримуюмо понад 8 100 результатів із таким розподілом публікацій по роках (рис. 4).

Згідно з наведеними у цьому дослідженні діаграмами, можемо зробити висновок про те, що феномен резилієнсу/резильєнтності в Україні на рівні дисертаційних робіт вивчено недостатньо або вивчався через призму інших понять.

Якісний аналіз термінів передбачав пошук серед фахових статей, посібників, монографій, словників та інших джерел, що мають високу релевантність (співпадіння за ключовими словами та відповідність зазначеній темі) та індексуються пошуковою системою Google.

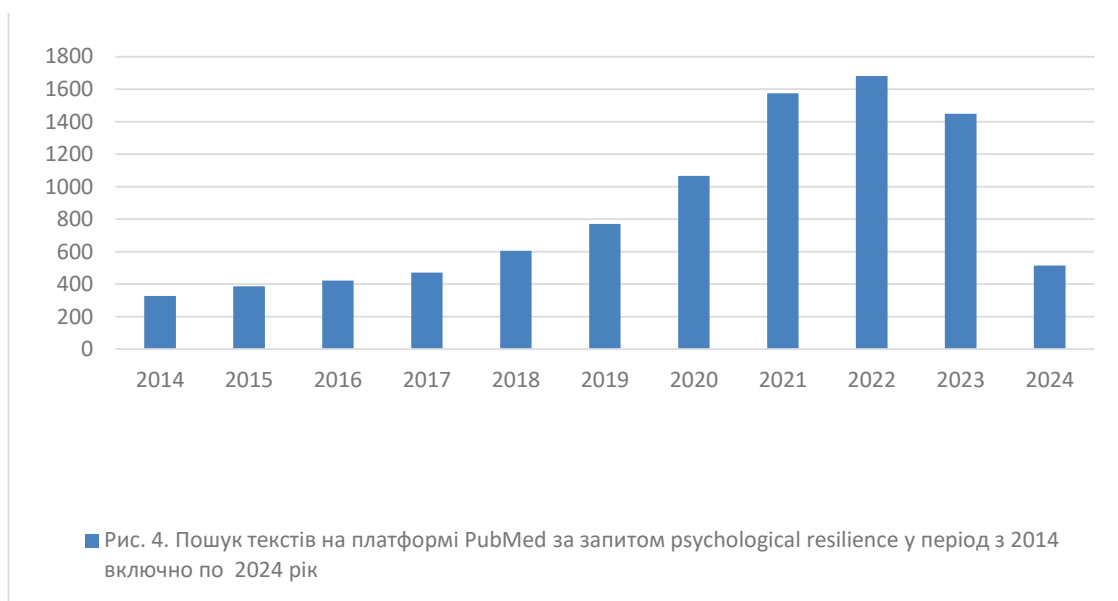
Варто зазначити, що термін «резилієнс» перекладається з англійської мови, як стійкість. У документі Всесвітньої організації охорони здоров'я за назвою Health Promotion Glossary of Terms 2021 [12] дефініція «резилієнс» означає процеси та навички, які призводять до позитивних результатів для здоров'я окремих осіб та спільнот у відповідь на негативні події, серйозні загрози та небезпеки (переклад автора).

Американська психологічна асоціація визначає резилієнс як процес і результат адаптації до важких або складних життєвих обставин, через розумову, емоційну та поведінкову гнучкість і пристосування до зовнішніх та внутрішніх вимог (переклад автора)

[11]. В україномовних фахових статтях, монографіях, посібниках та довідниках поняття резилієнсу/резильєнтності перекладають, операціоналізують та тлумачать також по-різному.

Спираючись на ґрунтовне і часто цитоване дослідження Д. Асонова, О. Хаустової, проведене у 2019 р., передусім термінологічний зміст та значення резилієнсу українські дослідники характеризують як процес та певну здатність, у другу і третю чергу – як стійкість до стресового впливу, та позитивну адаптацію, далі, як повернення до попереднього стану, відновлення, і порівняно невелика кількість дослідників розглядає резилієнс як особистісну рису та або властивість [1].

Резилієнс-довідник за авторством О.М. Кокуна та Т.І. Мельничук зазначає відмінність у змісті понять резилієнсу (resilience) та резильєнтності (resiliency). Різниця полягає у тому, що резилієнс є процесом, а резильєнтність – властивістю [5]. Технічно складно встановити, коли термін «резильєнтність» уперше з'явився в україномовній фаховій літературі. Проте слід зазначити, що словник американської психологічної асоціації не дає визначення поняття resiliency, як і зазначений словник ВООЗ. Натомість поняття resiliency зустрічається серед опублікованих праць на платформі PubMed, але перекладається так, як і resilience, тобто стійкість, що вказує на відсутність етимологічної різниці. Г.П. Лазос, посилаючись на А. Masten, що коли йдеться про сталу особистісну рису, пропонує використовувати термін resiliency, а коли досліджується сам процес реагування на стресові події, – resilience [7].



У дослідженні Л.В. П'яньківської використовується інтегративний підхід до дослідження поняття резильєнтності, у якому воно виступає одночасно як складний, багатовимірний комплекс особливостей людини, а також як здатність особистості витримувати виклики життя, успішно адаптуватися й продовжувати розвиватися у складних і небезпечних умовах [8].

Можна припустити, що відмінність між поняттями «резилієнс» та «резильєнтність» закономірно з'явилася через граматичні особливості української мови, що спочатку створило, а згодом і вирішило смислову плутанину. Це повертає нас до думки, що, як правило, поняття резилієнсу у вітчизняній літературі пов'язують саме з процесом адаптації або пристосування, певною здатністю, тоді як резильєнтність пов'язують саме з особистісними рисами, властивостями або навичками. Резильєнтність – це властивість особистості, яку можна розвивати та вдосконалювати [4].

Ураховуючи зазначене, можна дійти висновку, що в англійській літературі головна відмінність у чисельних дослідженнях, пов'язаних із резилієнсом/резильєнтністю, полягає саме у концептуалізації, структурі та підходах до дослідження, а поняття resilience та resiliency зазвичай не розмежовуються. Однією з умов за для попередження термінологічної невідповідності є надання чіткого робочого визначення резильєнтності в кожній публікації за цією темою [9].

Дослідження Г.П. Лазос дали змогу хронологічно систематизувати вивчення резильєнтності у західній психологічній парадигмі і поділити їх на так звані чотири хвилі, що охоплюють період від 1990 по 2014 р. Перша хвиля досліджень присвячена опису резильєнтних якостей

людини та інших систем самопідтримки та ресурсів. Друга хвиля досліджень сфокусована на описі процесів резильєнтності (резильєнтність розглядається як процес подолання стресових ситуацій та життєвих негараздів). Третя хвиля охоплює дослідження питання вродженості резильєнтності, четверта – присвячена мультирівневому аналізу (інтеграції психологічних даних із даними інших наук), що здатні диференціювати хімічні та генетичні відмінності, які можуть служити захисними факторами чи факторами вразливості [6].

О. Чиханцова, спираючись на дослідження (Cherry, 2022), пропонує таку типологію резильєнтності, виділяючи фізичну резильєнтність у сенсі здатності відновлюватися після фізичних навантажень, хвороб і травм; психічну резильєнтність – як здатність людини адаптуватися до змін і невизначеності; емоційну резильєнтність – як здатність регулювати емоції під час стресу та соціальну резильєнтність, що передбачає здатність груп після важких ситуацій [10].

Беручи до уваги результати теоретичного аналізу Е.О. Грішина, запропоновано розглянути феномен резильєнтності у трьох площинах: як рису чи здатність особистості долати стрес, як процес копію та як адаптаційно-захисний механізм [3].

Резильєнтність є багатовимірною змінною, що складається з психологічних і диспозиційних атрибутів, таких як компетентність, системи зовнішньої підтримки та структура особистості [2].

**Висновки.** Кількісний аналіз поняття резильєнтності/резилієнсу та семантично близьких конструктів здійснений на платформі Національного репозитарію академічних текстів демонструє, що в Україні за понад останні



10 років є мізерна кількість захищених дисертаційних досліджень на здобуття ступню як кандидата наук (доктора філософії), так і доктора наук, у назві/ темі або змісті академічного тексту яких фігурують поняття резилієнсу/ резильєнтності та інших варіацій написання цих слів.

Натомість відносно популярними серед дисертаційних робіт у наукових спеціальностях, пов'язаних із психологічними науками (коди спеціальностей 19.00.01–19.00.11, 053, 225)\*, є стресостійкість, копінг, копінг-стратегії, психологічна стійкість та життєстійкість. Це може свідчити про те, що на рівні дисертаційних досліджень феномен резильєнтності або вивчений недостатньо, або вивчався через призму інших понять. На платформі PubMed поняття «резилієнс» за запитом resilience, psychological resilience за період останніх 10 років фігурує у чисельній кількості досліджень, що з розподілом по роках продемонстровано на рис. 4.

Зважаючи на зазначені у цьому дослідженні в україномовних та перекладених на українську мову джерел визначення, типологію, підходи, особливості перекладу та адаптації термінів «резилієнс/резильєнтність», пропонується у подальших дослідженнях урахувати, що попри спроби операціоналізувати даний феномен чіткого розмежування між цими поняттями немає, уваги потребують саме зазначені у публікації інтерпретація та коректність перекладу, якщо за основу дослідження береться концептуалізоване поняття з англійського джерела.

У кожному дослідженні той чи інший учений сам вибирає «широту» або «межу» поняття, відповідно до котрого формалізуються компоненти, будуються структура, теоретична модель та інші атрибути досліджуваного явища. Ретроспективно можна констатувати, що в українській фаховій спільноті попри варіації тлумачень поняття резилієнтності більше тяжіє до категорії особистісних рис на противагу поняттю «резилієнс», що пов'язано саме з процесом адаптації до стресових умов та несприятливих життєвих обставин.

#### ЛІТЕРАТУРА:

1. Асонов Д., Хаустова О. Розвиток концепції резилієнсу в науковій літературі протягом останніх років. *PMGP*. 2019. URL: <https://uk.e-medjournal.com/index.php/psp/article/view/219>.
2. Афузова Г., Найдюнова Г., Кротенко В. Резильєнтність як чинник збереження психічного здоров'я в умовах воєнного стану. *Габітус*. 2023. № 53. С. 101.
3. Грішин Е. Резильєнтність особистості: сутність феномену, психодіагностика та засоби розвитку. *Вісник ХНПУ імені Г.С. Сковороди. Психологія*. 2021. № 64. С. 62–81. URL: <https://doi.org/10.34142/23129387.2021.64.04> (дата звернення: 01.05.2024).
4. Дубінін Д. Аксіологічна компетентність у структурі резильєнтності працівників поліції: концептуалізація поняття. *Габітус*. 2024. № 53. С. 179. URL: <http://habitus.od.ua/journals/2023/53-2023/30.pdf> (дата звернення: 24.04.2024).
5. Кокун О., Мельничук Т. Резилієнс-довідник : посібник. Київ : Ін-т психології ім. Г.С. Костюка НАПН України, 2023. 25 с.
6. Лазос Г.П. Резильєнтність: концептуалізація понять, огляд сучасних досліджень. *Актуальні проблеми психології*. 2018. Т. 3. № 14. С. 26–64.
7. Національний репозитарій академічних текстів. URL: <https://nrat.ukrintei.ua/> (дата звернення: 23.04.2024).
8. П'янківська Л. Особливості прояву резильєнтності у студентів в умовах воєнного часу. *Перспективи та інновації науки*. 2023. № 10(28). URL: [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2023-10\(28\)-623-633](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2023-10(28)-623-633) (дата звернення: 01.05.2024).
9. Хамініч О. Апробація communityresiliencemodel™ у роботі зі сприяння психологічній стійкості молоді з розлучених сімей. *Актуальні проблеми психології*. 2015. Т. 1. № 46. С. 129. URL: <http://appspsychology.org.ua/data/jrn/v1> (дата звернення: 09.04.2024).
10. Чиханцова О., Гуцол К. Психологічні основи розвитку резильєнтності особистості в період пандемії COVID-19 : посібник. Київ : Нац. акад. пед. наук України, Ін-т психології ім. Г.С. Костюка, 2022. 128 с.
11. American psychology association. URL: <https://dictionary.apa.org/resilience> (date of access: 23.04.2024).
12. Health promotion glossary of terms 2021. Geneva : World Health Organization, 2021. 44 p. URL: <https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/350161/9789240038349-eng.pdf?sequence=1> (date of access: 09.04.2024).

## СЕКЦІЯ 4 ВІКОВА ТА ПЕДАГОГІЧНА ПСИХОЛОГІЯ

### ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ ДЕВІАНТНОЇ ПОВЕДІНКИ В ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ

### FEATURES OF THE MANIFESTATION OF DEVIANT BEHAVIOR IN ADOLESCENT AGE

*У статті здійснено аналіз дослідженню підліткового віку – одного із найтриваліших та найбільш емоційно насичених періодів. Саме на цьому віковому етапі розвитку проявляються негативні риси вікових криз і девіацій та відхилень у поведінці, спричинених різними ідеологічними впливами. Психологічні особливості, які проявляються у підлітковому віці, називають «підлітковими комплексами». Підлітковий комплекс характеризується загальними коливаннями настрою, наприклад переходом від нестримної веселості до смутку і назад без жодної на те причини, а також появою полярностей, що чергуються. Багато вітчизняних і зарубіжних дослідників вивчали і продовжують вивчати цей комплекс. Це пов'язано з тим, що саме на цьому етапі соматичного розвитку виникають причини адиктивної поведінки. Характерними рисами підліткового комплексу є апатія, неухважність, тривожність, байдужість, грубість, схильність дитини до швидкої зміни настрою, нервозність, негативізм, внутрішні конфлікти, конфлікти у спілкуванні, суперечливість почуттів і бажань та агресивна поведінка. Серед інших поширених психологічних особливостей підлітків – перепади настрою (емоційна нестабільність), часті спалахи гніву, осудлива та маніпулятивна поведінка, ультимативність, безцільна поведінка, сміливість і незалежність у всьому, сильне почуття суперництва. До них належать сміливість і незалежність у всьому, суперництво з авторитетами і прагнення до ідеалів.*

**Ключові слова:** підлітковий вік, девіантна поведінка, підлітковий комплекс, психологічний комфорт, підліток.

*The article analyzes the study of adolescence, one of the longest and most emotionally saturated periods. It is at this age of development that the negative features of age crises and deviations and deviations in behavior caused by various ideological influences are manifested. Psychological features that appear in adolescence are called "adolescent complexes." Adolescent complex is characterized by general fluctuations in mood, for example, the transition from unrestrained cheerfulness to sadness and back – for no reason at all, as well as the appearance of alternating polarities. Many domestic and foreign researchers studied and continue to study this complex. This is due to the fact that it is at this stage of somatic development that the causes of addictive behavior arise. Characteristic features of the adolescent complex are apathy, inattention, anxiety, indifference, rudeness, the child's tendency to change mood quickly, nervousness, negativism, internal conflicts, conflicts in communication, conflicting feelings and desires, and aggressive behavior. Among other common psychological characteristics of teenagers are mood swings (emotional instability), frequent outbursts of anger, judgmental and manipulative behavior, ultimatums, aimless behavior, courage and independence in everything, a strong sense of rivalry. These include courage and independence in everything, rivalry with authorities and striving for ideals.*

**Key words:** adolescence, deviant behavior, adolescent complex, psychological comfort, adolescent.

УДК 159.922.8-053.6:316.624](043.2)  
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.60.6>

**Астремська І.В.**  
д. психол. н., доцент,  
доцент кафедри психології  
Чорноморський національний  
університет імені Петра Могили

**Караджи О.С.**  
старший викладач кафедри психології  
Чорноморський національний  
університет імені Петра Могили

**Брашеван О.**  
студентка першого (бакалаврського)  
рівня вищої освіти  
за спеціальністю 053 – Психологія  
Чорноморський національний  
університет імені Петра Могили

Особистість підлітка характеризується намаганням індивіда знайти власний універсальний і дуже суб'єктивний спосіб виживання, тобто відходом від нагальних проблем. Природні адаптаційні можливості осіб з адиктивною поведінкою порушені на психофізіологічному рівні. Початковим симптомом цих розладів є психосоціальний дискомфорт.

Загальний психологічний комфорт порушується з різних внутрішніх і зовнішніх причин. Перепади настрою є постійною частиною нашого життя, але різні члени суспільства по-різному сприймають ці психологічні стани і приділяють їм різну увагу. Одні люди схильні протистояти перешкодам, які стоять на їхньому шляху, брати на себе відповідальність за події

та вирішувати проблеми, тоді як іншим дуже важко переносити навіть дуже короточасні, незначні зміни настрою або психофізичного тону. Ця група зазвичай має низьку толерантність до фрустрації. Вони обирають залежність як спосіб відновлення психологічного комфорту. Ще однією відмінною психологічною особливістю підліткового віку є ініціативність, корислива поведінка, яка відзначається поряд із лояльністю та самопожертвою. Підлітки все частіше виявляють демонстративну поведінку по відношенню до дорослих. З'являються прояви зарозумілості і неповаги до оточення, надзвичайна вразливість і різкий перехід від оптимістичної поведінки до похмурого песимізму. У цей надзвичайно складний віковий період

діти виявляють надмірну стурбованість оцінками однолітками своєї зовнішності, відмінних здібностей, сильних сторін і навичок, що підкріплюється надмірною самовпевненістю, поглибленим критичизмом і незадоволеністю думкою дорослих [4, с. 86]. Для підлітків також характерне поєднання неабиякої чуттєвості та нездорової черствості, хворобливої боязкості та зухвалості, бажання бути визнаним і показної незалежності.

Також виражається непокора загальноприйнятим правилам і свідоме поклоніння випадковим «ідеалам». Емоційна імпровізація, філософські спекуляції, вирішення складних філософських проблем, схильність до фантазування і непотрібна винахідливість підлітків поєднуються із «сухими розрахунками» [4, с. 87].

Підлітковий вік є найскладнішим і найвразливішим періодом для виникнення різних розладів, але водночас і найсприятливішим для засвоєння та прийняття соціально встановлених норм поведінки [1, с. 23].

Багато дослідників і педагогів вивчали поведінку підлітків, і особливо молодих дорослих. Психіатр і психотерапевт В. Д. Менделевич у своїй праці «Психологія девіантної поведінки» характеризує девіантну поведінку в підлітковому віці як аналіз взаємодії з навколишньою дійсністю, що зумовлено тим, що основним принципом норм є пристосування особистості до соціального середовища. Як правило, підлітки, які вкрай грубо і зухвало ставляться до дійсності і не здатні до неї пристосуватися, намагаються втекти від неї [6, с. 328]. Радянський і російський соціолог І.С. Кон вважав, що всі форми девіантної поведінки підлітків безпосередньо пов'язані між собою. Вживання алкоголю та наркотиків, агресивність у поведінці та протиправна поведінка утворюють єдине ціле. Коли молода людина вдається до одного виду девіантної поведінки, ризик залучення до інших видів поведінки зростає [3, с. 146].

Матеріал дослідників Л. С. Виготського, П. П. Блонського та їхніх послідовників свідчить про те, що девіантність у підлітковому віці підпорядковується загальним закономірностям, тобто специфічних причин або передумов девіантної поведінки у підлітковому віці немає, але соціально-економічна нерівність, нерівність у можливостях, якими володіють люди, що належать до різних соціальних груп, у середовищі підлітків свідчить про те, що вона по-різному проявляється у взаєминах [4, с. 89].

Адиктивна поведінка у підлітковому поколінні і старше характеризується різним ступенем вираженості, від нормального до важкого, і може призвести до психіатричної патології в майбутньому.

У своїх працях кандидат психологічних наук Є. В. Замановська проводить межу між

адиктивною поведінкою і просто шкідливими звичками, які не є важкими залежностями і не завжди становлять явну небезпеку або загрозу для життя людини. Компоненти адиктивної поведінки, такі як куріння, вживання алкоголю та азартні ігри, притаманні майже кожній людині, але проблема залежності на патологічному рівні виникає тоді, коли бажання втекти від реальності стає домінуючим у свідомості і перетворюється на домінуючий спосіб мислення.

Замість того, щоб виробити поведінку для вирішення проблеми «тут і зараз», люди часто вважають за краще займатися реалізацією своїх уподобань, тим самим досягаючи більш відповідного в цей момент стану душі і накопичуючи проблеми. Цей «відрив від реальності» здійснюється різними способами [1, с. 128].

Головною особливістю адиктивної поведінки підлітків є те, що відхід від реальності неприродним чином змінює формування психічного стану і створює ілюзію безпеки та відновленої рівноваги, внаслідок чого починається «диспозиція» особистості, в якій залежність вже домінує над особистістю.

Передумовами формування залежностей є сукупність факторів, таких як сімейне оточення, стосунки з однолітками, особистісні та індивідуальні особливості, соціальне середовище, фізіологічні зміни, пов'язані зі статевим дозріванням тощо [1, с. 86].

Дитячі психіатри вважають, що в ранньому підлітковому віці практично неможливо відрізнити ситуативні розлади поведінки від залежностей. Типова ситуація: підліток «відбивається від рук», перестає виконувати вимоги батьків і вчителів, нехтує навчанням, пропускає уроки, стає грубим, весь час проводить із друзями, п'є і експериментує.

Спілкування з однолітками, вживання алкоголю та експерименти з іншими психотропними речовинами можуть бути наслідком будь-якого з таких факторів (або їх поєднання).

По-перше, це здорова реакція підлітків на складні ситуації вдома або в школі.

По-друге, це може бути суто вікова ідіосинкразія, тобто негативізм як крайній прояв реакції визволення або форма дослідницької поведінки. Усе це часто з віком зникає.

По-третє, це може бути проявом психічного розладу або слабкості, зумовленої акцентуованою особистістю підлітка.

Адиктивну поведінку підлітків не можна аналізувати односпрямовано, оскільки соціально-психологічні та педагогічні чинники тісно переплітаються з патологічними факторами, пов'язаними з психіатрією та фармакологією.

Розвиток залежностей у підлітків певним чином пов'язаний з труднощами адаптації.

Порушення психологічної адаптації у підлітковому віці призводить до систематичного



зловживання адиктивними речовинами і пов'язане з особливостями особистості, що формуються у підлітковому віці.

Більшість відхилень у поведінці неповнолітніх, таких як безглядність, правопорушення та вживання наркотиків, мають одну причину – соціальну дезадаптацію.

Причинами аномального та деструктивного розвитку зазвичай є нездатність дитини продуктивно справлятися із ситуаціями, що ускладнюють задоволення важливих потреб, нерозвиненість та неефективність психологічних захистів підлітка для подолання емоційних стресів, психотравмуючі ситуації, які не дозволяють підлітку знайти конструктивний вихід. Біопсихосоціальні процеси підліткового віку визначають особливості психічного розвитку в цей період.

У цей період формується система мотивів, ціннісних орієнтацій і світогляду, яка визначає сприйняття людиною себе, інших і світу. Підлітковий вік, як і інші важливі етапи онтогенезу, характеризується особливою сприйнятливістю до впливу зовнішніх і внутрішніх факторів.

Порушення емоційної саморегуляції в міжособистісних стосунках можуть призводити до станів психоемоційної напруги, які без конструктивної підтримки можуть проявлятися в саморуйнівній поведінці. Стани емоційної напруженості знижує здатність особистості до адаптації та пошуку конструктивних форм реагування у стресових ситуаціях, тобто послаблюють саморегуляцію [5, с. 161].

Важливо зазначити, що у підлітковому віці ще не сформовані зрілі механізми поведінки в стресових ситуаціях і є високий ризик того, що найпростішим способом їх подолання буде формування залежностей. Я-образ підлітків з адиктивною поведінкою характеризується суперечливістю. Порівняно із соціально адаптованими здоровими підлітками у них відсутня або слабка мотивація до навчання чи праці, виражена установка на матеріальну залежність від дорослих та слабка саморегуляція у професійній сфері [8, с. 28].

Соціально дезадаптовані підлітки, які опинилися в складних життєвих обставинах, є жертвами, чий права на повноцінний розвиток були серйозно порушені. За загальним визначенням, соціальна дезадаптація означає порушення взаємодії особистості з навколишнім середовищем і характеризується нездатністю виконувати активну соціальну роль, що відповідає здібностям людини в конкретних мікросоціальних умовах [1, с. 56].

Залежності починають формуватися на емоційному рівні. З одного боку, залежні підлітки нагадують дітей, які піддаються своїм емоційним поривам і роблять те, що їм подобається [6, с. 10]. Вони мають сильну потребу у відчуттях та стимуляції. Для них характерне

гедоністичне ставлення, мотиваційна мета якого визначається як задоволення або чуттєве задоволення. З іншого боку, залежні характеризуються порушенням емоційної стабільності, що може породжувати або посилювати такі явища, як втрата безпеки, страх перед реальністю та недовіра до інших.

На поведінковому рівні підлітки, схильні до адикції, мають великі труднощі з використанням своїх внутрішніх ресурсів у вирішенні життєвих проблем через комплекс невпевненості в собі. При поверхневому спілкуванні може скластися враження відкритої, «безпроблемної» та оптимістичної дитини. Однак їм не властиві глибока прихильність, участь та емпатія. Насправді, залежні підлітки дуже самотні [2, с. 74]. Посилення ізоляції від міжособистісних стосунків є основною проблемою будь-якої залежності [3, с. 25]. Це збільшує психологічний дискомфорт і формує основу для адиктивних стратегій втечі на тлі стійких порушень саморегуляції та самоконтролю. На когнітивному рівні з розвитком адикції відбувається викривлення ціннісних орієнтацій підлітка. Вона поступово «сповзає» з верхніх рівнів ціннісно-сислової сфери на нижчі (М.Г. Яницький, Д.В. Четвериков). Таким чином, може відбуватися деструкція особистості.

Підлітковий вік – це період інтенсивного фізичного, психічного та соціального розвитку. Неможливість відігравати активну соціальну роль змушує підлітків шукати обхідні шляхи для задоволення своїх потреб розвитку. Це призводить до того, що вони залишають дім і школу, де вони не можуть отримати доступ до внутрішніх ресурсів і задовольнити свої потреби розвитку. Спроба вживання наркотиків та інших психоактивних речовин є ще одним способом абстиненції. У виникненні та розвитку залежності від психоактивних речовин вирішальну роль іноді відіграє найближче оточення сім'ї та підлітка. Це ще одна якісна відмінність між підлітковою та дорослою залежністю. Якщо у дорослої людини власне мікросоціальне оточення, свобода такої поведінки часто неможлива для підлітків.

Таким чином, соціальна дезадаптація зумовлена сукупністю соціальних, економічних, психологічних, психофізіологічних та психосоматичних чинників, які ізолюють, позбавляють підлітка повноцінного розвитку та самореалізації, зрештою він втрачає базову потребу в них.

До основних причин соціальної дезадаптації неповнолітніх, що лежать в основі адиктивної поведінки, належать [8, с. 49]:

- неблагополуччя в сім'ї;
- особистісні особливості (вік, характер, менталітет тощо)
- шкільна дезадаптація;

– вплив несоціального неформального середовища;

– соціально-економічні та демографічні причини.

На думку І. А. Рудакової, основним фактором, що спричиняє адиктивну поведінку в молодіжному середовищі, є сім'я – первинний осередок, через який відбувається соціалізація дітей. З усіх недоліків у соціалізації індивідів сімейні недоліки є найбільш небезпечними. Під час процесу соціалізації в сім'ї діти навчаються нормативної та соціально прийнятної поведінки від своїх батьків. Поведінка батьків є зразком для наслідування до певного віку. Знання батьківських норм і моделей поведінки призводить до того, що підлітки не шукають рішення в стандартних ситуаціях, а автоматично, так би мовити, поведуться відповідно до прийнятих у середовищі і засвоєних індивідом шаблонів.

Морально-емоційні аспекти сімейних стосунків є найважливішими умовами морального розвитку дитини. Характер цих стосунків у родині визначає успіх чи невдачу сімейного виховання.

Існує кілька типів сімей, в яких молодь може демонструвати таку адиктивну поведінку [6, с. 29].

Конфліктні сім'ї. Сімейні стосунки будуються на фундаменті конфлікту, ізоляції та невротичної комплементарності. У таких сім'ях викривлені уявлення про близьких людей. Члени родини мають негативні якості та наміри по відношенню один до одного. Щоб отримати якусь поступку, висловити протест або просто ізолюватися від того, що відбувається, підлітки можуть почати зловживати психоактивними речовинами.

Несоціалізовані сім'ї. Зазвичай вони характеризуються низьким матеріальним рівнем, нехтуванням гігієною, неорганізованим побутом та асоціальним способом життя. Такі сім'ї, які перебувають у постійному конфлікті з навколишнім соціумом, активно формують у підлітків агресивне та захисне ставлення до зовнішнього світу [6, с. 29].

Підліток внутрішньо переживає відчуття власної неповноцінності. Відчуває себе незахищеним у родині, де мав би почуватися захищеним, і соціально ізольованим. Підліток відчуває протиріччя між тим, що говориться і робиться в родині. У таких сім'ях часто трапляються бійки, через що дитина відчуває себе винною і має низьку самооцінку.

Як правило, у підлітків у неблагополучних сім'ях не розвивається культура спілкування. Відсутність емоційної близькості з батьками, контакту з хорошими однолітками та комунікативних навичок призводить до того, що підлітки шукають вуличні компанії, часто різновікові, де вони можуть отримати реальну можливість

самоствердитися, переважно шляхом залучення до наркотичних та алкогольних традицій.

Адиктивна поведінка як засіб самоствердження. Однією з причин адиктивної поведінки в підлітковому віці є підвищене бажання стати дорослим. Вживання наркотиків у підлітковому та юнацькому віці вважається символом мужності та компетентності. Відсутність інтересу до корисних навичок та корисної діяльності призводить до вживання підлітками наркотиків та алкоголю як форми самоствердження, що має шкідливі наслідки [6, с. 30].

Адиктивна поведінка як реклама. Привабливість адиктивної поведінки для підлітків посилюється популяризацією вживання психоактивних речовин у фільмах, телевізійних програмах, рекламних роликах та проектах. Соціологи в США вважають, що найефективніший спосіб залучити молодь до вживання алкоголю – це показувати телевізійних персонажів, які вживають алкоголь, причому більшість із них грають позитивні ролі. «Корисність» наркотиків та алкогольних напоїв опосередковано підтверджується національними та міжнародними літературними та кінематографічними творами, які поетично описують стан сп'яніння [6, с. 31].

Залежна поведінка як ілюзорна реальність. Деякі підлітки вживають психоактивні речовини для зняття напруги та неприємних переживань. Напружені та тривожні стани насправді можуть бути викликані відчуженими ситуаціями вдома або в школі. Існує поведінковий стереотип, що всі життєві проблеми вирішуються за допомогою адикції [6, с. 35].

Адиктивна поведінка під впливом культури. Взаємовідносини підлітка з навколишнім культурним полем накладають свій відбиток на формування психіки, психічних реакцій та імпульсів. Наприклад, деякі молодіжні субкультури включають наркотики та алкоголь як невід'ємні та обов'язкові елементи.

Підліткова адиктивна поведінка пов'язана з бажанням дитини втекти від реального життя, змінивши стан своєї свідомості. Залежність – це шлях найменшого опору.

«Суб'єктивне враження полягає в тому, що, прив'язуючись до об'єкта або дії, людина може втекти від складних ситуацій, не думаючи про свої проблеми, забуваючи про свої тривоги і використовуючи різні варіанти адиктивних дій». Руйнівна природа адикції проявляється в тому, що в цьому процесі емоційні стосунки та зв'язки будуються з неживими предметами та явищами, а не з іншими людьми [2, с. 13].

Сучасне суспільство характеризується орієнтацією на низку змін у всіх сферах життя. Це приводить до висновку, що відхід від проблем, які виникають на цьому шляху, є найбільш логічним і простим способом дій для залежної людини. У зв'язку з цим на рівні психофізіоло-

гії людини відбувається порушення властивої людині соціальної адаптованості, а також відзначається психологічний дискомфорт. У житті люди дуже по-різному реагують на такі ситуації. Для адиктивної особистості характерна нетерпимість до перепадів настрою і психологічного дискомфорту. Потужний вплив негативних емоцій чинить такий тиск на особистість, що може призвести до дезадаптації особистісного «Я», яка проявляється в порушенні внутрішнього діалогу, спрямованого на планування поведінки, що призводить до неконтрольованої поведінки, яка стає дезорганізованою та неадекватною [2, с. 14].

Таким чином, однією з рушійних сил виникнення адиктивної поведінки в підлітковому віці є конфліктне соціальне середовище (наприклад, сім'я та школа). Іншими словами, постійні міжособистісні конфлікти призводять до відчуження та ізоляції підлітка, викликаючи дистрес, знижуючи самооцінку та створюючи психологічні травми, які підліток намагається послабити шляхом вживання психоактивних речовин або інших видів залежності.

#### ЛІТЕРАТУРА:

1. Аутоагресивна поведінка підлітків : монографія / О. В. Погорілко, А.М.Скрипніков, Л.О. Герасименко, Р.І. Ісаков. Полтава : ТОВ «АСМІ», 2017. 141 с.

2. Гарасимів Т.З. Природні та соціальні детермінанти формування девіантної поведінки людини:

філософсько-правовий вимір : монографія. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2012. 420 с.

3. З досвіду корекційної роботи практичного психолога і соціального педагога з дітьми з девіантною та деліквентною поведінкою : посібник / авт. кол.; упор. Ю.А. Луценко. Київ : Український НМЦ практичної психології і соціальної роботи, 2015. 129 с.

4. Запобігання та протидія проявам насильства: діяльність закладів освіти : навчально-методичний посібник / Андрєєнкова В.Л., Байдик В.В., Войцях Т.В., Калашник О.А. та ін. Київ : ФОП Нічога С.О., 2020. 196 с.

5. Кошова І. В., Кресан О. Д. Психологія девіантної поведінки : навчально-методичний посібник. Ніжин : Видавництво НДУ ім. М. Гоголя, 2021. 226 с.

6. Лобанова А.С., Калашнікова Л.В. Робота з підлітками-девіантами: соціологічний та психологічний аспекти : підручник для студентів вищих навчальних закладів. Київ : Вид-во «Каравела», 2017. 470 с.

7. Седих К.В., Моргун В.Ф. Деліквентний підліток : навчальний посібник з психопрофілактики, діагностики та корекції протиправної поведінки підлітків для студентів психологічних, педагогічних, соціальних, юридичних спеціальностей та інтернів-психіатрів. 3-е вид., доп. Київ : Видавничий Дім «Слово», 2019. 272 с.

8. Теорія та практика профілактичної роботи з дітьми, схильними до девіантної поведінки: український і міжнародний досвід : монографія / О. Янкович, О. Кікінежді, І. Козубовська, В. Поліщук, Г. Радчук та ін. Тернопіль : Осадца Ю.В., 2018. 300 с.

## ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ТА ЧИННИКИ РОЗВИТКУ ВІДПОВІДАЛЬНОСТІ В ОНТОГЕНЕЗІ ОСОБИСТОСТІ

### PSYCHOLOGICAL FEATURES AND FACTORS OF RESPONSIBILITY DEVELOPMENT IN THE ONTOGENY OF PERSONALITY

У статті висвітлені результати науково-психологічного дослідження проблеми психологічної семантики та чинників, які визначають розвиток відповідальності в онтогенезі особистості. Усвідомлення відповідальності постає не тільки обмежуючим чинником поведінки людини, а й продуктивною творчою, розвивальною структурою психіки, яка збалансовує безпечну цивілізовану взаємодію людей у соціумі, що є вкрай важливим для сучасного світу. Визнана дослідниками трансформація колективної відповідальності людей на основі ерозії «культури солідарності» пов'язана із генералізацією тенденції індивідуалізації і передбачає особистісну відповідальність як підґрунтя збереження світу.

Людська відповідальність походить з неповторності та своєрідності існування кожного індивіда. На відповідальний вчинок здатна лише людина, яка усвідомила свою спроможність до вільного вибору на основі визнання власної унікальності та неповторності. У дискусійному просторі дослідження проблеми розвитку відповідальності, зокрема, щодо чинників, які визначають розвиток особистості, найбільш популярною є двофакторна теорія детермінації розвитку особистості. Психологи доводять, що у різні вікові періоди вплив зовнішніх та внутрішніх факторів на становлення психологічних структур неоднаковий. Ми солідарні з твердженням, що дорослішання особистості забезпечується та супроводжується поступовим переходом від зовнішньої детермінації до внутрішньої. Життя кожної людини – це постійний рух, зміна, самореалізація, розвиток її творчого потенціалу. У контексті розвитку творчого потенціалу особистості свідому регуляцію визначає рівень розвитку особистості, зокрема, відповідальності.

Безперечно, головним джерелом психічного розвитку слід вважати соціальний досвід. Біологічні чинники (генетичні, морфологічні, фізіологічні) в ході онтогенезу суттєво змінюються, створюючи на кожному етапі специфічні передумови для засвоєння якісно нового досвіду та формування нових психічних можливостей. Високі показники здатності до довільного регулювання, а також взаємозв'язок психічних функцій, діяльності та поведінки загалом спостерігаються в юнацькому віці.

**Ключові слова:** відповідальність, особистість, розвиток, соціальний досвід, онто-

генез, саморегуляція, юнацький вік, вікові періоди.

The article highlights the results of a scientific and psychological study of the problem of psychological semantics and factors that determine the development of responsibility in the ontogeny of personality. Responsibility awareness is not so much a limiting factor in human behaviour as a productive creative, developmental structure of the psyche that balances safe, civilised interaction of people in society, which is extremely important for the modern world. The transformation of people's collective responsibility based on the erosion of the "culture of solidarity", recognised by researchers, is associated with the generalisation of the individualisation trend and implies personal responsibility as the basis for preserving the world.

Human responsibility comes from the uniqueness and originality of each individual's existence. Only a person who has realised their ability to make a free choice based on the acceptance of their own uniqueness and originality is capable of a responsible act. In the discourse on the problem of responsibility development, in particular, the factors that determine personality development, the most popular is the two-factor theory of determining personality development. Psychologists claim that the influence of external and internal factors on the development of psychological structures is different at different ages. We are of the opinion that personality maturation is ensured and accompanied by a gradual transition from external to internal determination. The life of every person is a constant movement, change, self-fulfilment, and development of their creative potential. In the context of the development of a person's creative potential, conscious regulation is determined by the level of personality development, including responsibility.

There is no doubt that social experience should be considered the main source of mental development. Biological factors (genetic, morphological, physiological) change significantly during ontogenesis, creating specific prerequisites at each stage for the acquisition of qualitatively new experience and the formation of new mental capacities. High indicators of the capability for voluntary regulation, as well as the interconnection of mental functions, activities and behaviour in general, are observed in adolescence.

**Key words:** responsibility, personality, development, social experience, ontogeny, self-regulation, adolescence, age periods.

УДК 159.92

DOI [https://doi.org/10.32782/2663-5208.](https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.60.7)

2024.60.7

**Бондаренко В.О.**

аспірантка кафедри психології та педагогіки

Хмельницький національний університет

Визнання свободи потужним стимулом розвитку людського суспільства й окремої особистості ґрунтує стрімкі і незворотні зміни соціальних і економічних умов життя людей. Водночас плінність свободи супроводжується поширенням потоку деструктивних явищ: руйнуються звичні етичні та соціальні регуляційні норми і регламенти життєдіяльності; тероризм і насильство у світі набуває культового харак-

теру і генералізується на весь світ; маніпуляції на свідомості людей виявляють спроможність призводити до зомбування цілі соціальні верстви населення. Сучасні реалії пов'язані із загостренням проблеми життя на планеті, зокрема, через війни, збройні агресії у всьому світі, їх невиважено нищівним впливом на загострення екологічної планетарної кризи, дискредитацією та руйнацією багатьох традиційно



визнаних «параметрів порядку», збільшенням обсягу суперечливої, часом неправдивої інформації та поширенням фейків, невизначеністю аксіологічних орієнтирів, поглибленням проблеми співіснування різних світоглядів, ідеологій, політичних систем, культур. Актуальна хроніка нищівної жорстокості росії щодо українського народу через нехтування прийнятих міжнародних домовленостей, зокрема Будапештського меморандуму, яким гарантувалася безпека України як без'ядерної держави, Женевських конвенцій, якими закріплювалися у міжнародному праві норми щодо гуманного ставлення під час війни, свідчить про нинішній кризовий стан колективних угод і домовленостей, які не стали надійним регулятором миру, життя, гуманізму та не набули статусу життєвої значущої і дієвої норми. Очевидною є трансформація колективної відповідальності, загальною ознакою якої дослідники проблеми визнають ерозію культури солідарності. Є всі підстави стверджувати, що в соціумі генералізується тенденція індивідуалізації у найширшому її розумінні. Саме тому в сучасному світі узгодження та регуляцію має ґрунтувати особистісна відповідальність. Для сучасного світу вкрай важливим є усвідомлення, що відповідальність – це не тільки і не стільки обмежувальний чинник поведінки людини, скільки продуктивний, розвивальний компонент життєдіяльності людей, збалансованої, безпечної цивілізованої їх взаємодії у соціумі. Окреслена соціально-психологічна проблематика потребує компетентного дослідження питання про сутність відповідальності, психологічні чинники її розвитку.

Метою статті є висвітлення результатів науково-психологічного дослідження проблеми психологічних чинників розвитку відповідальності в онтогенезі особистості.

Людська відповідальність походить із неповторності та своєрідності існування кожного індивіда. На відповідальний вчинок здатна лише людина, яка усвідомила свою спроможність до вільного вибору на основі визнання власної унікальності та неповторності. У низці досліджень показано, що з відповідальністю пов'язана не лише сутність буття зрілої особистості, але й успішність та способи її самоактуалізації [1; 2; 3; 4; 5].

Німецько-американський мислитель Ганс Йонас у роботі «Принцип відповідальності. Досвід етики для технологічної цивілізації» [7] обґрунтовує ескіз нової етики, побудованої довкола принципу відповідальності за майбутнє. Саме відповідальність утверджується Йонасом категоричним імперативом.

Основи наукової розробки проблеми розвитку відповідальності закладені у когнітивній психології в контексті дослідження моральної свідомості. На думку Ж. Піаже [8], функціо-

нування моральної свідомості взаємозв'язане з поетапним формуванням пізнавальних здібностей дитини. Здобувані знання є дією (схемою поведінки). Однак не всяке знання з навколишнього середовища асимілюється, а лише суголосне внутрішнім уявним структурам суб'єкта. Згідно із Ж. Піаже [8], відповідальність можна подати у вигляді векторів, один з яких історично йде від колективної до індивідуальної відповідальності, а інший – від зовнішньої до внутрішньої, усвідомленої, особистісної відповідальності. Перший вектор можна назвати вектором індивідуалізації, другий – вектором «одухотворення» відповідальності. Із «одухотворенням» відповідальності з'являється її третій вектор – відповідальність не лише за минуле, а й за майбутнє. Прояв відповідальності за майбутнє – результат здатності суб'єкта усвідомлювати особисту відповідальність за виконання своїх обов'язків та передбачати наслідки своєї діяльності. Відповідальність у її повному обсязі – це відповідальність за минуле, сьогодення та майбутнє.

Ґрунтуючись на положеннях теорії Ж. Піаже, Л. Кольберг [10] розробив «когнітивно-еволюційну теорію моралізації» і виділив три рівні морального розвитку. Згідно із Л. Кольбергом, рівень інтелектуального розвитку є необхідною умовою для розвитку відповідного рівня моральної свідомості, однак не може вважатися достатньою. Так само, як і Ж. Піаже, Л. Кольберг вказував на соціальну детермінацію моральності й узгодженої адекватної поведінки. Він вважав, що розвиток моральної свідомості відбувається впродовж усього життя людини і не залежить від релігійних, національних і статусних відмінностей.

Розвиток моральних суджень, за Л. Кольбергом [10], має порівневий характер. Перший рівень автор визначає як доконвенціональний (доморальний) і виокремлює дві стадії: стадію «гетерономної» моралі та стадію індивідуалізму, інструментальної мети й обміну. Цей рівень характерний для дітей до 9-ти років, а також для підлітків з антисоціальною поведінкою. На стадії «гетерономної» моралі домінує орієнтація на покарання, а мотивація – в уникненні покарання через порушення правил. Наступна стадія – індивідуалізму, інструментальної мети й обміну: правила виконуються тільки тоді, коли вони відповідають власним інтересам особистості.

Наступний рівень – конвенціональний – поділяється на стадію взаємного міжособистісного очікування і міжособистісного підпорядкування (етика хорошої людини) і стадію соціальної системи і совісті (етика підтримки влади). На стадії взаємного міжособистісного очікування і міжособистісного підпорядкування основним мотивом є уникання несхвалення навколишніх людей, актуальність потреби бути хоро-



шою людиною у власному баченні та в очах суспільства. На четвертій стадії виконуються обов'язки, з якими людина згідна. Основний мотив життєдіяльності особистості – зберігати життя і уникати руйнування системи, підтримувати закон і громадський порядок та турбуватися про інтереси суспільства.

У контексті нашого наукового дослідження важливою є думка Л. Кольберга щодо постконвенціонального рівня (етика самостійно вироблених моральних принципів), якого досягають лише після 20 років, однак не всі дорослі люди. Саме на цьому рівні виявляється здатність до самостійного вибору, індивідуальної моральної відповідальності і загальної зрілості особистості. На постконвенціональному рівні усвідомлюється існування безлічі цінностей і думок та їх відповідність загальнолюдським цінностям. Основний мотив – завоювання поваги іншої людини чи суспільства загалом. На стадії універсальних етичних принципів реалізується можливість життєдіяльності на основі самостійно обраних принципів.

Теоретична модель Дж. Левінджер [11] продовжує традицію виділення послідовних стадій розвитку особистості без прив'язки до її хронологічного віку. Слід відзначити, що виділені стадії задають чітку логіку розвитку й структурують особистість, відображаючи рівень її зрілості. У контексті нашого дослідження розвитку відповідальності значущою є стадія самоусвідомлення як перехідна від конформізму до сумління. Для неї характерний розвиток усвідомлення свого реального «Я» як не цілком тотожного ідеальному образу, що задається правилами. Усвідомлення себе слугує передумовою до подальшої заміни групових стандартів і критеріїв особистими. Особа на рівні самоусвідомлення бачить можливі альтернативи та винятки з правил, хоча іноді в стереотипній та узагальненій формі. Перехід на наступну стадію сумління знаменує радикальне ускладнення механізмів саморегуляції. Левінджер констатує, що у пубертатному віці 13-14 років цієї стадії досягають лише одиниці. Завершується інтерналізація правил і присутні основні елементи того, що ми називаємо сумлінням (совістю) – «довгострокові, самостійно поставлені цілі і ідеали, диференційована самокритика і почуття відповідальності» [11, р. 20]. Правила сприймаються людиною не як тиск ззовні, а як те, що стало частиною її самої, і, якщо вона порушує ці правила, їй самій стає від цього незатишно. Слід підкреслити, що на цій стадії людина дотримується правил не через страх покарання або групового конформізму, а тому що вибирає їх для себе як орієнтири власної поведінки. Правила втрачають статус абсолютних і універсальних; вони можуть бути змінювані, порушені з вагомими підстав, через винятки і численні неперед-

бачені обставини. Саме за таких умов розвивається почуття відповідальності як за власну життєдіяльність, так і щодо інших, інколи перебільшене; формується уявлення зобов'язань, привілеїв, прав та справедливості. Виникає прагнення до досягнень на основі особистих стандартів і критеріїв, прийняття праці, хоча і не будь-якої, розрізнення моральності, традицій і моди; на зміну дихотомії «правильно – неправильно» приходять більш складні і диференційовані конструкти. Людина на цьому етапі йде від моралістичних стандартів, мислить у термінах більш складних суб'єктивно зумовлених полярностей. Внутрішнє життя характеризується різноманіттям і складністю емоцій, відбувається зміщення уваги від самих дій до їх глибинних підстав, мотивів. Різко розширюється тимчасова перспектива і соціальні контексти осмислення речей, подій і дій.

Заслуговує на увагу дослідження і висновки провідного експерта в галузі психології розвитку людини S. Cook-Greuter [12]. Авторка особливо змістовно розглядає динаміку різних способів надання смислу реальності або частковим ситуаціям. Евристично цінним для дослідження розвитку відповідальності особистості є емпірично обґрунтований опис можливого варіанту розвитку руху від несвідомого, недиференційованого симбіозу немовляти до свідомого переживання включеності у всесвіт зрілого дорослого – від дораціонального до метараціонального, від довербального невігластва (незнання) до зародження постсимволічної мудрості, коли людина усвідомлює природний взаємозв'язок усіх явищ і штучність кордонів, об'єктів, традиційної самоідентифікації й історій про життя та природу, стає вільною, відповідальною, творчою. Таким чином, переконливо засвідчується складність і змістовність процесу становлення індивідуальної відповідальності особистості.

У дискусійному просторі дослідження проблеми розвитку відповідальності, зокрема чинників, які визначають розвиток особистості, найбільш популярною є двофакторна теорія детермінації розвитку особистості. Психологи доводять, що у різні вікові періоди вплив зовнішніх та внутрішніх факторів на становлення психологічних структур неоднаковий. Ми солідарні з твердженням, що дорослішання особистості забезпечується та супроводжується поступовим переходом від зовнішньої детермінації до внутрішньої. Так, у дошкільному і молодшому шкільному віці на розвиток особистісних якостей, зокрема і проявів відповідальної поведінки, переважно впливають зовнішні чинники – думка вчителів, батьків.

Доросле оточення дитини контролює її дії, пояснює, як варто поводитися і чому, формує модель стосунків дитини з дорослими на основі дотримання правил, виконання соці-

альних вимог та самостійності у виконанні обов'язків. У дошкільному віці дитина переважно залежить від значущих дорослих, найперше від батьків. У цей період відбувається активне становлення основних особистісних особливостей, зокрема й відповідальності. Те, як дитина переживає проблеми і справляється з ними, виливається у стійкі форми соціальної та емоційної поведінки, які впливають на її особистість, уявлення про себе та своє місце у суспільстві. У грі та в повсякденному житті, у стосунках зі значущими дорослими й однолітками малюк отримує достатній досвід відповідальної поведінки. Включення дитини з ініціативи батьків у діяльність, представлену системою занять дитячою творчістю – музикою, співом, малюванням, хореографією, колективним співом тощо, дають можливість відчути себе «автором» своїх дій і виявляти окремі якості відповідальної людини. Залучення у творчий процес надає можливості дитині спочатку за допомогою дорослого, а потім і самостійно встановити та усвідомити зв'язок між бажаним результатом та власним внеском у його досягнення. Складається досвід відповідальності за результати власної діяльності, праці. Батьки, вихователі, учителі, допомагаючи дитині аналізувати її досягнення, ступінь вкладених старань, волі, уважності та ін., сприяють поступовому усвідомленню того, що залежить саме від неї в отриманні бажаного. Це і становить основу становлення відповідальності спочатку за результат власної діяльності, своєї творчості (малюнок, аплікація, вокальний виступ і т. ін.), а згодом, у міру дорослішання, за процес та результат власного життя. Таким чином, у дошкільному віці у дитини закладаються основи для становлення відповідальності через підпорядкування правилам та виконання доручень.

У молодшому шкільному віці провідною діяльністю стає навчальна діяльність. У рамках навчальної діяльності відбувається конкретизація соціальних зразків поведінки особистості, систематизація певних правил та вимог моралі. Ця діяльність створює безпосередні умови для формування власної відповідальності дитини за свою поведінку. Відповідальність набуває характеру внутрішньої необхідності, яка стає умовою нових взаємин дитини з оточенням. Таким чином, до кінця молодшого шкільного віку відповідальність у дитини виражається вже не тільки у підпорядкуванні правилам та виконанні доручень, а й у виконанні обов'язків без нагадування, що свідчить про більш усвідомлений характер відповідальності, яка полягає у самостійності прийняття рішення.

Підлітковий вік психологи характеризують як нестійкий щодо інтересів, поглядів, симпатій, ідеалів. У структурі особистості підлітка

немає нічого стійкого, остаточного, статичного. Підлітку притаманна моральна нестійкість, що зумовлена, зокрема, психофізіологічними змінами в організмі дитини цього віку. Окрім цього, вікова нестабільність пов'язана як з протиріччями між некритичним рівнем групових моральних норм та прагненням обговорювати прості, часом досить другорядні правила, так і з певним максималізмом вимог, зсувом оцінки окремого вчинку на особистість загалом. Норми та цінності групи визнаються підлітком за власні, впливаючи на моральний розвиток. Певна розбіжність між нормами групи та нормами «світу дорослих» виражає найважливішу потребу підлітка – у самостійності, особистісній автономії. Разом із тим у підлітковому віці важлива не стільки можливість самостійно розпоряджатися собою, як визнання навколишніми дорослими цієї можливості та принципової рівності підлітка з дорослими з погляду набуття прав. Загалом, у підлітковому віці прояви відповідальності мають ситуативний характер, переважно з метою справити враження на однолітків, чи самоствердитися у власних очах, чи викликати зміни у сприйнятті дорослих. Однак варто зазначити, що до кінця підліткового віку відповідальність виявляється у більшій самостійності, ініціативності щодо прийняття рішень та у вирішенні проблем. Водночас простежується зниження готовності дотримуватися норм і підпорядковуватися правилам. Тобто відбувається деяка неузгодженість у прояві відповідальності – небажання підкорятися соціальним вимогам на тлі гіпербажання виявляти ініціативу та самостійність у прийнятті рішень.

Щодо старшого шкільного віку психологічні дослідження [6] засвідчують загальну стабілізацію особистості. Дотримання соціальних морально-етичних норм стає внутрішньою необхідністю особистості. У сімейній взаємодії після проходження підліткових процесів, зокрема сепарації та емансипації від дорослих, зазвичай відновлюються емоційні контакти з батьками, причому на більш високому, свідомому рівні. За свідченнями багатьох психологів, у старшому шкільному віці відбувається початкове самовизначення людини. Старшокласник розмірковує над питаннями перспективи: «Ким бути?», «Куди піти навчатися?». Цей процес, за словами авторів, супроводжується усвідомленням власних цінностей і актуалізацією необхідності взяти на себе відповідальність за власний вибір [4; 6]. У цьому віці прояви відповідальності особистості виражаються не лише у дотриманні соціальних норм, а й у самостійності здійснення вибору та прийняття рішень.

Процес самовизначення, що почався у старшому шкільному віці, в юності продовжується та ускладнюється. Юнаки будують плани, почина-

ється і реалізація поставленої мети – вступ та навчання у вищому навчальному закладі, іноді створення сім'ї. Двадцятирічні юнаки основні труднощі свого життя пов'язують із появою відповідальності, якої не було раніше, – це відповідальність перед собою та своїми рідними за вибір, реальні здобутки. Відповідальність за долю, за все подальше життя визначає специфіку цього вікового етапу. Для когось у юності починається реалізація життєвих планів, чітко визначених ще у старших класах школи, триває перевірка їхньої адекватності у життєвій практиці. Багато хто ж продовжує пошуки себе в дорослому житті, намагаючись вирішити проблему самовизначення методом спроб. Дороги, які вибирає юнак, зазвичай багато що визначають у житті дорослої людини. Тому усвідомлення серйозності свого вибору і надалі його здійснення вимагає від людини в юності відповідального ставлення до себе, свого майбутнього [2; 5].

Традиційно проблема відповідальності, як найважливішої характеристики в структурі зрілої особистості, вивчається, обговорюється переважно на етапах дозрівання і дорослішання. Дорослий індивід цікавить психологів переважно у процесі онтогенетичного розвитку, ситуації професійної діяльності чи контексті певних соціальних ситуацій (критичних, екстремальних, стресових і т. ін.). Актуалізація уваги до періоду дорослості людини пов'язана з активним розвитком акмеології як науки про період максимального розквіту особистісного зростання, найвищого моменту прояву професійних, соціальних, особистісних та духовних сил. Натомість життя кожної людини – це постійний рух, зміна, розвиток її творчого потенціалу. У контексті дослідження проблеми розвитку творчого потенціалу особистості засвідчується, що свідомий аналіз і узагальнення численних конкретних і одиничних регуляторних актів, дій, навичок і умінь, набутих у процесі реальної власної діяльності та поведінки, призводять до формування свідомої саморегуляції [3; 8]. Як засвідчують дослідження, свідому регуляцію продуктивної життєдіяльності людини, повноцінну реалізацію її творчого потенціалу визначає загальний рівень розвитку особистості, насамперед рівень особистісної відповідальності.

Огляд психологічних досліджень щодо становлення відповідальності в онтогенезі особистості дозволяє визначити характер динаміки цього особистісного утворення. Основними якісними ознаками розвитку відповідальності є перехід від зовнішньої детермінації до внутрішньої, від дотримання запропонованих норм і правил до осмислення та самостійного вибору певних регламентів, правил поведінки, норм, цінностей.

Вивчаючи розвиток будь-якого психічного явища, важливо враховувати періоди, найбільш чутливі для формування. Відомо, що головним джерелом психічного розвитку є соціальний досвід, якого особистість набуває у процесі навчання та виховання. Біологічні чинники (генетичні, морфологічні, фізіологічні) виступають як умови, які забезпечують можливість розвитку психіки. Однак ці умови в ході онтогенезу суттєво змінюються, створюючи на кожному етапі специфічні передумови для засвоєння якісно нового досвіду та формування нових психічних можливостей. Щодо розвитку відповідальності доречніше розглядати періоди становлення початкових форм відповідальності (дошкільний та молодший шкільний вік) та періоди подальшого її розвитку. Таким чином, проблема розвитку відповідальності особистості актуальна на всіх розглянутих вікових періодах: у дошкільному та молодшому шкільному етапах простежується становлення початкових форм розвитку відповідальності; у підлітків долається внутрішня неузгодженість у прояві відповідальності; у старшокласників – усвідомленість початкового самовизначення; у юнаків – відповідальність ґрунтує самостійний вибір життєвого шляху. Тому дослідження розвитку відповідальності особистості саме в юності видається вкрай актуальним і, безперечно, доцільним через вирішальну роль особистісного та професійного самовизначення для всієї подальшої життєдіяльності людини.

#### ЛІТЕРАТУРА:

1. Алексєнко Т. Ф. Відповідальність особистості. *Енциклопедія освіти* / головний ред. В. Г. Кремень. Київ : Юрінком Інтер, 2008. С. 106–107.
2. Боришевський М. Дорога до себе: від основ суб'єктності до вершин духовності : монографія. Київ : Академвидав, 2010. 416 с.
3. Коновальчук В. І. Творча особистість у просторі освіти : монографія. Умань : ФОРМ Жовтий О. О., 2016. 393 с.
4. Малигіна Г. С. Відповідальність особистості як загально психологічна проблема. *Наука і освіта*. 2013. № 7. С. 52–55.
5. Татенко С. В. Методологія суб'єктно-вчинкового підходу: соціальнопсихологічний вимір : монографія. Київ : Міленіум, 2017. 184 с.
6. Савчин М. В. Психологія відповідальної поведінки : монографія. Івано-Франківськ: Місто НВ, 2008. 280 с.
7. Йонас Ганс. Принцип відповідальності. У пошуках етики для технологічної цивілізації / пер. з нім. А. Єрмоленка. Київ : Лібра, 2001. 400 с.
8. Piaget J. The moral judgement of the child. London, 1977. 399 p.
9. Konovalchuk V. I. Responsibility in the regulation of creativity potential. *Innovative solutions in modern science*. 2017. № 1 (10). P. 141–150.
10. Kohlberg L. Stage and sequence: The cognitive – developmental approach to socialization. *In: D. Goslin*

(ed) *Handbook of Socialization Theory and Research*. Chicago, 1969. P. 347–480.

11. Loevinger J. Ego development: conceptions and theories. San Francisco : Jossey Bass Publishers, 1976. 504 p.

12. Cook-Greuter S. R. Ego development: Nine levels of increasing embrace. Access mode: [http://newpossibilitiesassociates.com/uploads/9\\_levels\\_of\\_increasing\\_embrace\\_update\\_1\\_07.pdf](http://newpossibilitiesassociates.com/uploads/9_levels_of_increasing_embrace_update_1_07.pdf).



## ПІДГОТОВКА МАЙБУТНЬОГО ПСИХОЛОГА ДО ЗАСТОСОВУВАННЯ ПСИХОЕДУКАЦІЇ

### PREPARATION OF THE FUTURE PSYCHOLOGIST FOR THE APPLICATION OF PSYCHOEDUCATION

Стаття присвячена дослідженню психоедукації, яка під час війни набула особливого значення в роботі практичного психолога через підвищений попит на психологічну допомогу внаслідок травматизації, втрат, переживання кризових ситуацій, стресових розладів тощо. Психоедукація визначена як особливий вид психологічної допомоги людям, спрямованої на підвищення їхньої культури у сфері ментального здоров'я, формування здатності до осмислення, подолання психічних проблем або життя з психічними розладами, захворюваннями.

Встановлено, що за результатами багатьох емпіричних досліджень психоедукація є ефективним інструментом для полегшення симптомів у людей з психічними проблемами різного виду та ступеня важкості, для покращення якості життя для них та їхніх близьких. Схарактеризовано різні форми та функції психоедукації, вимоги до її змісту та процедури проведення. З'ясовано, що, хоча психоедукація частіше пов'язується з людьми, що мають психічні розлади чи хвороби, її також доцільно використовувати для всіх, хто потребує психологічної допомоги та бажає поліпшити своє психічне благополуччя та життєстійкість.

Зазначено, що ефективне використання психоедукації вимагає від психолога відповідних компетентностей, набуття яких не передбачено чинними стандартами вищої освіти та освітньо-професійними програмами підготовки майбутніх психологів. Навчання майбутніх психологів методами психоедукації повинно стати важливим компонентом їхньої підготовки, що забезпечить їхню здатність розробляти якісні просвітні та інформаційні матеріали, ефективно поширювати наукові знання серед людей, які звернулися по психологічну допомогу. Поставлено проблему недостатньої підготовленості майбутніх психологів до використання психоедукації в професійній діяльності, яка потребує подальшого дослідження та вирішення.

**Ключові слова:** психічне здоров'я, психологічна допомога, психоедукація, вища освіта,

професійна підготовка психолога, майбутній психолог, психоедукаційна компетентність.

The article is devoted to the study of psychoeducation, which has gained particular significance in the work of practical psychologists during wartime due to increased demand for psychological assistance resulting from trauma, loss, crises, stress disorders and so on. Psychoeducation is defined as a special type of psychological assistance aimed at increasing people's mental health literacy, developing the ability to understand, cope with, or live with mental problems, disorders and illnesses.

It is established that according to the results of numerous empirical studies, psychoeducation is an effective tool for alleviating symptoms in individuals with various types and degrees of mental problems, improving their quality of life and that of their loved ones. Various forms and functions of psychoeducation are characterized, along with requirements for its content and implementation procedures. Although psychoeducation is often associated with people who have mental disorders or illnesses, it is also beneficial for anyone in need of psychological assistance and wishing to improve their mental well-being and resilience.

It is noted that effective use of psychoeducation requires psychologists to have appropriate competencies, the acquisition of which is not provided for by existing higher education standards and educational-professional training programs for future psychologists. Training future psychologists in psychoeducational methods should become an important component of their education, enabling them to develop quality educational and informational materials and effectively disseminate scientific knowledge to people seeking psychological assistance. The issue of insufficient preparedness of future psychologists for the use of psychoeducation in professional activity is raised, requiring further research and resolution.

**Key words:** mental health, psychological assistance, psychoeducation, higher education, professional training of psychologists, future psychologist, psychoeducational competence.

УДК 159.98:378

DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.60.8>

**Бульченко Д.В.**

аспірант кафедри психології, глибокої корекції та реабілітації  
Черкаський національний університет імені Богдана Хмельницького

**Тодорова І.С.**

к. психол. н.,  
доцент кафедри педагогіки та суспільних наук  
Полтавський університет економіки і торгівлі

**Вступ.** У зв'язку з підвищенням запитів широких верств населення щодо підтримки, збереження та відновлення психічного здоров'я зростає інтерес до технології якісних психоедукаційних втручань, які здатні надати точну та доцільну інформацію людині та її рідним про проблеми з ментальним здоров'ям та засоби його самоконтролю. Якщо за кінцеву мету консультування та психологічної допомоги ставиться розвиток здатності клієнта обходитися без суттєвої сторонньої допомоги та самостійно вирішувати проблеми, то стає зрозумілою та важлива роль, яку відіграє психоедукація та вміння її проводити в діяль-

ності практичного психолога. Зміст та технологія формування компетенцій майбутнього психолога у сфері психоедукації залишається нагальною проблемою освіти, яка потребує теоретичного обґрунтування, емпіричного дослідження та впровадження у практику здобуття вищої психологічної освіти.

Психоедукація націлена на те, щоб допомогти клієнту зрозуміти і впоратися зі своїми діагнозами, а також поліпшити прихильність до корекційного процесу, оскільки клієнти, які розуміють сенс власної проблеми та методи її подолання, більш прихильні до виконання рекомендацій та мають кращі результати. Осо-



бливо ефективною психоедукація виявилася у подоланні депресії, тривоги та стресових розладів [7]. У травма-фокусованій психотерапії психоедукація дозволяє постраждалим визнати, що вони не зламані, що вони переживають нормальну реакцію на ненормальну ситуацію. Психоедукація також важлива, щоб допомогти постраждалим розпізнати стратегії, необхідні для підтримки прогресу, досягнутого в терапії. Також завдяки їй покращуються соціальні навички та здатність до управління поведінкою у людей з такими розладами, як дефіцит уваги та гіперактивність [9].

Корисною виявилася психоедукаційна частина програми надання психологічної підтримки у ситуаціях соціальної тривожності, розроблена О. Аврамчук та А. Міловідовою. Проведена ними робота була спрямована на розуміння пацієнтами суті тривоги, її усвідомлення, а також включала надання інформації про зміст когнітивно-біхевіоральної терапії, про природу генералізованого тривожного розладу та «нормалізацію» його симптомів, тренінг з усвідомлення тривоги тощо [5].

На психоедукацію як важливий аспект технології супроводу сімей, що мають проблемних дітей, вказує М.І. Мушкевич, яка підкреслює зумовленість комплексу таких заходів знаннями індивідуальних і міжособистісних особливостей членів сімей, віковими характеристиками, гендерною диференціацією членів сімей, функційністю чи дисфункційністю сімейної системи [3].

Отже, наукові публікації відображають широкий спектр емпіричних досліджень, пов'язаних з психоедукацією, включаючи оцінку ефективності психоедукаційних інтервенцій для багатьох психічних розладів, особливості застосування в різних психологічних напрямках, різноманіття форм надання інформації залежно від віку, культури, освіти, родинного статусу тощо. Проведені дослідження підтверджують важливість психоедукації для психічного здоров'я та надають наукові докази умов її ефективності [12].

Отже, майбутньому практичному психологу потрібні вміння використовувати психоедукацію у роботі з різноманітними запитами клієнтів, надавати їм інформацію щодо проблем, пов'язаних зі стресом, саморегуляцією, подоланням наслідків психологічної травми тощо. Вона є важливим компонентом під час навчання комунікативним навичкам, розвитку усвідомленості та самоспостереження, підвищення рівня рефлексії, психологічної грамотності, емоційного інтелекту, критичного мислення тощо.

**Метою статті** є розвідка ролі психоедукації у професійній діяльності психолога та обґрунтування необхідності спеціальної підготовки майбутніх психологів до застосування психоедукації.

**Виклад основного матеріалу.** Існують різні визначення поняття «психоедукація» у вітчизняній та зарубіжній літературі, в якій як синоніми до нього використовуються також «психонавчання», «психоосвіта», «психоосвітнє втручання» тощо. І, хоча психоедукація найчастіше асоціюється з різними клінічними випадками, сьогодні вона розглядається у більш широкому значенні – як самостійний інструмент соціально-психологічної просвіти та профілактики, а також як невід'ємний складник психологічного консультування, корекції та реабілітації різних верств населення з метою підтримки та відновлення їхнього психічного здоров'я. В офіційних документах її відносять до одного з видів психологічної допомоги та визначають, як «проведення інформаційно-просвітницької роботи фахівцями з метою профілактики та запобігання розвитку психічних та поведінкових розладів, формування загального розуміння про власне психічне здоров'я та навичок турботи про нього» [2].

Залежно від типу проблем і конкретних цілей психоедукація має різні форми та зміст. Психолог може працювати індивідуально або з тренінговою групою, а коли це доречно, то із сім'єю. Наприклад, якщо клієнтом є дитина, психологу може знадобитися підтримка з боку батьків, яким треба буде передати базові психологічні знання з відповідної проблематики, проінформувати їх щодо того, як виявлені симптоми та особливості дитини впливають на її розвиток, навчання, соціалізацію тощо. У разі, коли батьки не усвідомлюють того, як їхній стиль виховання впливає на психічне здоров'я дитини або спричиняє поведінкові проблеми, саме психоедукація може допомогти їм розвинути відповідні та ефективні навички рефлексії та взаємодії [3].

П. Шривастава та Р. Пандей розрізняють пасивні та активні моделі психоедукації [12]. Пасивне психоедукційне втручання відбувається через надання клієнтам інформації та навчальних матеріалів за допомогою таких засобів, як листівки, брошури, плакати, посібники, міні-лекції, інтернет-матеріали або програмне забезпечення. Пасивна психоедукційна програма не передбачає виконання чітких домашніх завдань або спеціальних вправ, вона спрямована на інформування реципієнта про природу та процедуру взаємодії й може бути проведена в установах медичної допомоги або в університетах, громадських центрах тощо.

Активна модель психоедукційного втручання є важливою частиною когнітивно-поведінкової терапії, інтерперсональної психотерапії, сімейної терапії та більшості інших видів індивідуальної або групової психотерапії [8]. Вона відіграє стратегічно важливу роль у раціонально-емотивно-поведінковій терапії. Психологи, які її застосовують, намагаються

навчити клієнтів, як стати психотерапевтами для самих себе та як використовувати певну навичку, наприклад дослідження здорових та нездорових установок. Для цього вони моделюють використання цієї навички під час зустрічі, дають клієнтам письмові інструкції, домашні завдання тощо [6, с. 21].

Майбутній психолог має бути обізнаним щодо того, як допомагати клієнтам сформулювати потрібні їм уміння долати труднощі та керувати своїми симптомами. У корекційному процесі клієнти будуть більш успішно оволодівати новими навичками, якщо вони будуть гарно розуміти, чому ці навички можуть бути корисними та як вони працюють. Психоедукація – це не просто надання інформації пацієнтам, це скоріше форма тренінгу з розширення їхніх можливостей, спрямованого на підвищення обізнаності та надання інструментів для лікування, боротьби та життя з психічним захворюванням.

Важливо також обирати доцільну психоедукаційну модель поміж кількох можливих. Так, інформаційна модель полягає в тому, щоб надати клієнту або/та його близьким знання про психічний розлад, стан чи захворювання та можливості управління ними. Модель навчання навичкам спрямована на планомірну розробку конкретних форм поведінки, щоб учасники могли підвищити свою здатність допомагати хворим родичам або собі. А підтримуюча модель, яку зазвичай використовує група підтримки, призначені для залучення пацієнтів або членів їхніх родин до обміну своїми почуттями та досвідом. Тут головна мета полягає в тому, щоб посилити і поліпшити емоційну здатність сімей справлятися з тягарем турботи про своїх хворих родичів. Комплексна, або комбінована, модель складається з усіх вище перерахованих підходів – інформування, формування навичок та підтримки. На початковому етапі такого підходу учасникам зазвичай показують відеоматеріали або читають лекції про проблему. Далі вони беруть участь у груповій роботі з підтримки сім'ї. На завершальному етапі проводяться індивідуальні сесії з фахівцем з психічного здоров'я.

Більшість психоедукаційних сесій включають інформацію про загальні ознаки та симптоми, етіологічні фактори, відомості щодо ранніх ознак рецидиву, поради, як впоратися із ситуацією, опис доступних варіантів допомоги, роз'яснення, коли і як звертатися за допомогою та чому необхідно дотримуватися вказівок та приписів, прогноз щодо довгострокового перебігу і результату, роз'яснення, що можна і чого не можна робити членам родини під час роботи з пацієнтом, спростування міфів і хибних уявлень про хворобу, розвіювання стигми [11].

Завдяки психоедукації людина здобуває нові знання про психічне здоров'я, причини

виникнення психологічних проблем, способи запобігання їм та їх лікування. Також вона засвоює навички та прийоми, які можуть допомогти їй зберегти або покращити своє психічне здоров'я. Психоедукація може сприяти зміні переконань людини про себе та світ навколо неї, що своєю чергою може допомогти їй зменшити прояви симптомів та покращити самооцінку. Психоедукація має впливати на поведінку людини, стимулюючи її до позитивних змін у житті, до підвищення якості взаємин з оточенням. Це може бути особливо корисним для людей з психічними проблемами, які можуть використовувати знання та навички, набуті під час психоедукації, для покращення своєї життєвої ситуації та психоемоційного стану.

Психологічна поінформованість сприяє збільшенню самоефективності учасників, яка, за теорією А. Бандури, виявляється у відчутті особистої компетентності та вірі людини у можливість впоратися з труднощами та поставленими перед нею завданнями. Позитивний ефект впливу психоедукації на психіку та поведінку людини, що перебуває у важкій ситуації, виявлений у дослідженнях, які доводять, що покращення обізнаності щодо закономірностей та механізмів допомоги та самопомоги є одною з ефективних копінг-стратегій з управління стресом.

Також психоедукацію доцільно використовувати у роботі психолога за запитами щодо конфліктів у ділових та міжособистісних стосунках, небажаних емоційних станів та почуттів, самопізнання, усвідомлення потреб та бажань, прийняття рішень тощо. На думку С.В. Олексенко, психоедукація як метод профілактичної роботи повинна включати не лише надання знань, роз'яснення процесів, а й елементи актуалізації проблеми психологічного здоров'я та мотивацію до дій з його підтримки та відновлення [4].

Отже, в діяльності практичного психолога психоедукація відіграє важливу роль, яка посилилася в умовах війни через збільшення кількості осіб, які потребують психологічної допомоги внаслідок первинної або вторинної травматизації, кризових ситуації, стресових розладів тощо [1]. Разом із тим у навчальних планах підготовки практичних психологів, як правило, не прописані вимоги щодо компетентності та результату навчання у сфері психоедукації, відсутні освітні компоненти, які її формують. Формування необхідних для проведення психоедукації знань та вмій лише частково можуть забезпечуватися дисциплінами педагогічного спрямування, такими як «Педагогіка», «Педагогічна майстерність» або «Методика викладання психології» тощо. Але вони спрямовані на підготовку майбутнього психолога до здійснення навчальної, викладацької

діяльності і не можуть задовольнити потребу у психоедукаційній компетентності. Хоча може здатися, що психоедукація та викладання психології не відрізняються між собою, а психолог виконує схожу роботу з передачі психологічних знань, вони все ж таки мають різні цілі, зміст, методи, цільову аудиторію та вимоги до компетентностей психолога (див. табл. 1).

Проблема, наскільки фахівці з психічного здоров'я підготовлені до проведення психоедукаційних інтервенцій, досліджувалася групою науковців, які проаналізували дані численних публікацій, в яких йшлося про використання психоедукації в роботі з пацієнтами. Було з'ясовано, що незважаючи на те, що психоедукацію рекомендують як важливий компонент

Таблиця 1

**Порівняльний аналіз психоедукації та викладання психології**

Компонент	Психоедукація	Викладання психології
<b>Мета</b>	Надання актуальних знань щодо конкретного запиту, підвищення усвідомленості стосовно свого психічного здоров'я, формування навичок контролю над симптомами захворювання та поведінкою	Формування наукових уявлень про природу психіки, про методи та результати дослідження психічних явищ; розвиток здатності до застосування психологічних знань в умовах професійної діяльності
<b>Зміст</b>	Визначається проблемою клієнта та концепцією роботи практичного психолога, включає відомості щодо ознак проблеми та рецидиву, стратегію та тактику розв'язання проблем, прогноз, спростування міфів та стигми	Система психологічних знань, базових категорій і понять, закономірностей, методологічних підходів, механізмів, принципів, науково-прикладних завдань з діагностики, консультування та корекції
<b>Методи</b>	Бесіда, групові дискусії, вправи на розвиток навичок, друквані інформаційні матеріали, відеофільми, індивідуальні та групові лекції, тренінги, семінари	Лекції, семінари, практичні заняття, лабораторні роботи, професійна практика, наукові дослідження
<b>Цільова аудиторія</b>	Пацієнти та їхні родичи, сім'ї, клієнти, які звернулися по психологічну допомогу	Здобувачі освіти різних ступенів та галузей знань, зокрема майбутні психологи
<b>Вимоги до психолога</b>	Володіння відповідним обсягом психологічних знань, здатність доступно роз'яснювати психічні проблеми та пропонувати шляхи їх розв'язання, складати та реалізовувати програму психоедукації, встановлювати стосунки на засадах емпатії та толерантності, володіння методикою проведення індивідуальної, групової та сімейної психоедукації, вміння модифікувати зміст інформації відповідно до потреб та можливостей клієнта тощо	Загальні та спеціальні компетентності, визначені Стандартом вищої освіти, – здатність оперувати категоріально-понятійним апаратом психології, розуміння природи поведінки, діяльності та вчинків, здатність самостійно збирати та критично опрацьовувати, аналізувати та узагальнювати психологічну інформацію з різних джерел, навички викладання та оцінювання тощо

лікування, способи, якими вона проводиться на практиці, є неоднозначними, тому існує потреба у ретельній оцінці наявних психоедукаційних моделей та у впровадженні стандартизованої психоедукації [10].

Навчання технологіям проведення психоедукації має стати важливим аспектом підготовки майбутніх психологів, що дозволить їм створювати якісні навчальні та просвітницькі матеріали, ефективно поширювати психологічну інформацію, залучати наявні ресурси та забезпечувати доступ до психологічної допомоги та підтримки для значної кількості людей. Також, з огляду на реалії сучасного світу, необхідно, щоб майбутні психологи володіли технологіями створення цифрових психоедукаційних продуктів та онлайн-ресурсів з відеолекціями та тренувальними вправами, діагностичними та контрольними тестами, кейсами та завданнями тощо, які зроблять таку інформа-

цію більш доступною та сприятимуть кращому засвоєнню матеріалу, розумінню принципів та методів психологічної допомоги та самопомоги. При цьому важливо пам'ятати, що навчання технологій психоедукації має бути поєднане з розвитком відповідних особистісних якостей майбутніх психологів, таких як здатність до емпатії, спілкування, вміння адаптуватися до потреб клієнта тощо.

**Висновки.** Психоедукація є методом психологічної допомоги через надання людині релевантної психологічної інформації у доступній для розуміння формі з метою профілактики і запобігання розвитку психічних та поведінкових розладів, формування уявлення про власне психічне здоров'я та навичок турботи про нього, роз'яснення можливих шляхів розв'язання наявних психологічних проблем, навчання потрібним навичкам, здійснення підтримки та мотиваційного впливу.

Проведений аналіз проблеми застосування психоедукації у діяльності психолога дозволяє стверджувати, що психоедукації є ефективним та визнаним науковою спільнотою методом психологічної допомоги, якому потрібно навчатися вже в процесі здобуття психологічної освіти. Засвоєння теорії та практики застосування психоедукації є важливим аспектом якісної підготовки майбутніх психологів до вимог професійної діяльності, але наразі така компетентність не зазначена в стандартах вищої освіти за спеціальністю «Психологія», що дозволяє припустити, що ступінь володіння майбутніми психологами методом психоедукації знаходиться на недостатньому рівні. Перевірка цього припущення та пошук шляхів ефективного формування компетенцій майбутнього психолога у сфері психоедукації є завданням подальшого дослідження.

#### ЛІТЕРАТУРА:

1. Борисова О.О. Психоедукаційні моделі в процесі психореабілітації учасників бойових дій: поняття та функції, приклад. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія «Психологія»*. 2023 (3). С. 7–12. <https://doi.org/10.32782/psu-visnyk/2023.3.1>
2. Деякі питання надання психологічної допомоги ветеранам війни, членам їх сімей та деяким іншим категоріям осіб : Постанова Кабінету Міністрів України від 29 листопада 2022 р. № 1338. *Урядовий кур'єр*. 03.12.202. № 257.
3. Мушкевич М.І. Психологічний супровід сімей, що мають проблемних дітей : автореф. дис. ... д-ра псих. наук : 19.00.07. Київ, 2020. 46 с.
4. Олексенко С. В. Психоедукація як засіб формування культури психологічного здоров'я у педагогічних працівників. *Технології розвитку інтелекту*. 2020. № 4 (1(26)). URL: [https://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/32084/1/S\\_Oleksenko\\_TRI\\_1%2826%29\\_IPPO.pdf](https://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/32084/1/S_Oleksenko_TRI_1%2826%29_IPPO.pdf)
5. Avramchuk O., Milovidova A. Психологічна підтримка осіб з ознаками соціально тривожного розладу, який асоціюється з травматичним досвідом. *Психосоматична медицина та загальна практика*. 2023. Том 8. № 4. URL: <https://uk.e-medjournal.com/index.php/psp/article/view/441/804>
6. Dryden W., Neenan M. Rationale motive behaviourtherapy: 100 keypoints and techniques (3rd ed.). 2020, Routledge/Taylor&FrancisGroup. 314 p.
7. Dolan N., Simmonds-Buckley M., Kellett S., Siddell E., Delgadillo J. Effectiveness of stress control large group psychoeducation for anxiety and depression: Systematic Review and meta-analysis. *British Journal of Clinical Psychology*. 2021. Vol. 60(3). P. 375–399. <https://doi.org/10.1111/bjc.12288>
8. Donker T., Griffiths K.M., Cuijpers P., Christensen H. Psychoeducation for depression, anxiety and psychological distress: A meta-analysis. *BMC Med*. 2009. P. 7–79. doi: 10.1186/1741-7015-7-79
9. Powell L.A., Parker J., Weighall A., Harpin V. Psychoeducation intervention effectiveness to improve social skills in young people with ADHD: A meta-analysis. *Journal of Attention Disorders*. 2022 Feb. Vol. 26(3). P. 340–357. doi:10.1177/1087054721997553
10. Psychoeducation for individuals at clinical high risk for psychosis: A scoping review / Herrera S.N., Sarac C., Phili A., Gorman J., Martin L., Lyallpuri R., Dobbs M.F., DeLuca J.S., Mueser K.T., Wyka K.E., Yang L.H., Landa Y., Corcoran C.M. *Schizophrenia Research*. 2023. Feb. Vol. 252. P. 148–158. doi: 10.1016/j.schres.2023.01.008
11. Sarkhel S., Singh O.P., Arora M. Clinical Practice Guidelines for Psychoeducation in Psychiatric Disorders General Principles of Psychoeducation. *Indian Journal of Psychiatry*. 2020 Jan; 62 (Suppl 2). P. 319–323. URL: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7001357/>
12. Srivastava P., Panday R. Psychoeducation an Effective Tool as Treatment Modality in Mental Health. *The International Journal of Indian Psychology*. 2016. Vol. 4(1). P.123–130. doi:10.25215/0401.153



# ФОРМИ І МЕТОДИ ВИКОРИСТАННЯ ТЕХНОЛОГІЙ ШТУЧНОГО ІНТЕЛЕКТУ ДЛЯ ПРОФЕСІЙНОГО РОЗВИТКУ ПЕДАГОГІЧНИХ КАДРІВ: ДИДАКТИЧНІ ТА ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДНИЦЬКОГО НАВЧАННЯ

## FORMS AND METHODS OF USING ARTIFICIAL INTELLIGENCE TECHNOLOGIES FOR THE PROFESSIONAL DEVELOPMENT OF TEACHERS: DIDACTIC AND PSYCHOPHYSIOLOGICAL ASPECTS OF RESEARCH-BASED LEARNING

У дослідженні наводяться дидактичні та психофізіологічні аспекти використання технологій штучного інтелекту (ШІ) в процесі дослідницького навчання, аналізуються відповідні методи і форми використання технологій ШІ для професійного розвитку педагогів, відповідні фактори і показники впливу. Мета дослідження полягає у виявленні дидактичного потенціалу віртуального освітнього середовища та досягненні ґрунтовного розуміння феномена психофізіологічного впливу ШІ в процесі дослідницького навчання. Для досягнення завдань дослідження використовуються експериментальні майданчики «Clever: School of Natural and Mathematical Sciences». Розроблено класифікацію сервісів ШІ у рамках експериментального дослідження, відповідно, здійснено порівняльну характеристику з урахуванням особливостей використання ШІ в процесі дослідницького навчання. Встановлено необхідність добору ШІ для підвищення мотивації і рівня інтелектуального розвитку дітей, що призводить до підвищення ефективності навчання. Результати виявилися значущими на рівні достовірності  $p \leq 0,005$ . Отримані в процесі експериментального дослідження дані використовувалися для здійснення аналізу компонентів КОМСДН у процесі дослідницького навчання. **Ключові слова:** дослідницьке навчання, штучний інтелект, дослідницька задача, комп'ютерно орієнтована методична система дослідницького навчання, КОМСДН, когнітивний розвиток, глибоке навчання, математичне моделювання.

The study presents the didactic and psychophysiological aspects of the use of artificial intelligence (AI) technologies in the process of research training, analyses the appropriate methods and forms of using AI technologies for the professional development of teachers, and identifies relevant factors and indicators of influence. The purpose of the study is to identify the didactic potential of the virtual educational environment and to achieve a thorough understanding of the phenomenon of psychophysiological impact of AI in the virtual educational environment in the process of experiential learning. In order to achieve the objectives of the study, the experimental platforms "Clever: School of Natural and Mathematical Sciences" were employed. The classification of AI in the framework of the experimental study was developed, and accordingly, a comparative characterisation was carried out, taking into account the peculiarities of using AI in the process of research training. The necessity of selecting AI to increase the motivation and level of intellectual development of children, which leads to an increase in the efficiency of learning, has been established. The results were found to be statistically significant at the level of reliability ( $p \leq 0,005$ ). The data obtained in the course of the experimental study were used to analyse the most relevant components of the COMSRL in the process of pupils' research learning.

**Key words:** research teaching, artificial intelligence, research task, computer-oriented methodological system of research teaching, COMSRL, AI, cognitive development, deep learning, mathematical modelling.

УДК 373.5:5]:004.8  
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.60.9>

**Гриб'юк О.О.**

к. пед. н., доцент,  
старший дослідник, п.н.с.  
Інститут цифровізації освіти  
Національної академії педагогічних  
наук України

**Вступ.** Стрімкі зміни в суспільстві, зумовлені розвитком інформаційно-когнітивних технологій (ІКТ), ставлять перед системою освіти завдання формування нового освітнього середовища (ОС) для забезпечення якісної підготовки сучасних фахівців. ОС є системою психолого-педагогічних умов і впливів, які утворюють можливість для розкриття здібностей і особистісних особливостей суб'єктів, у тому числі й тих, які ще не виявилися [1]. Різні аспекти проблеми ОС представлені у психолого-педагогічних дослідженнях, як класичних (Я.А. Коменський, Д.Ж. Локк, Ж.Ж. Руссо, І.Г. Песталоцці та ін.), так і сучасних (С. Дерябо, В. Орлова, В. Ясвін та ін.).

Розвиток технологій штучного інтелекту (ШІ) та їх широке застосування в освітній практиці зробило актуальною проблематику взаємодії закритих освітніх систем і соціального оточення [3]. Ця обставина відображена в розвитку філо-

софського дискурсу про віртуальну реальність (А. Бюль, М. Вейнштейн, Д. Ланье, А. Крокер); у застосуванні ІКТ в освіті та організації систем відкритого та дистанційного навчання (А.П. Єршов, В.П. Зінченко, М.М. Моїсєєв, В.М. Монахов, М.П. Лапчик, В.Ю. Биков, В.М. Глушков, М.І. Жалдак, В.С. Михалевич, Ю.І. Машбиць та ін.). У цих роботах розкриваються можливості, пов'язані із застосуванням ІКТ і практичного втілення особистісно орієнтованої освітньої парадигми [1].

Розвиток технологій штучного інтелекту (ШІ) і вдосконалення алгоритмів машинного навчання сприяє зростанню обґрунтованого побоювання за майбутнє людства [3]. Однак не варто хвилюватися, оскільки завдяки мисленнєвій діяльності та функціональній активності мозку людина випереджає «штучний інтелект». Термін «штучний інтелект» у дослідженнях використовується виключно у мета-



форичному контексті, хоча нерідко трапляються некоректні тлумачення про «розумні», «мислячі» машини. Усі існуючі системи штучного інтелекту орієнтуються на знання, тому подальший розвиток ШІ сприятиме розвитку численних теоретичних проблем: *представлення знань, комп'ютерної логіки та комп'ютерної лінгвістики*.

Актуальності набуває завдання науково обґрунтованого визначення віртуального ОС та конкретизації шляхів, що уможливають ефективне використання ШІ в освітніх системах. Одним із таких шляхів є створення віртуального ОС КОМСДН – відкритої системи, в рамках якої на основі застосування технологій ШІ та віртуальної реальності забезпечується ефективне інтерактивне самонавчання в освітньому процесі [4].

Безперечно, віртуальне освітнє середовище є соціокультурним феноменом реальної дійсності, але його дидактичний потенціал залишається недостатньо розкритим, оскільки наявні протиріччя між потребами освітньої практики в ефективному освітньому середовищі і станом наукового знання про них. Важливою проблемою є розроблення моделі віртуального ОС КОМСДН і визначення шляхів оптимального застосування технологій ШІ в освіті [5].

*Мета експериментального дослідження* полягає у виявленні дидактичного потенціалу віртуального ОС КОМСДН і досягненні ґрунтовного розуміння феномена психофізіологічного впливу ШІ у віртуальному ОС в процесі дослідницького навчання у контексті професійного розвитку педагогів.

Важливим компонентом системи дослідницького навчання є обмежене в часі навчальне заняття, у рамках якого вирішується конкретне педагогічне завдання. Розрізняють різноманітні форми занять, призначення кожної з яких визначається пріоритетними видами навчально-пізнавальної діяльності учнів і їх комбінуванням, характером керівництва такою діяльністю з боку вчителя, рівнем самостійності дітей, специфічністю використовуваних засобів навчання.

*Виклад основного матеріалу.* Освітній процес неможливий без педагогічно виваженого і методично вмотивованого використання усіх форм навчальних занять, використання не епізодичного, а в раціональній системі, що конструюється залежно від конкретних факторів і умов [6]. Урок має обмежені педагогічні можливості та не вирішує весь комплекс завдань, що стоять перед суспільством у контексті дослідницького навчання, виховання і розвитку особистості учня на сучасному етапі. Нижче виокремлено вимоги щодо проведення уроку, що враховуються під час підготовки вчителями [7].

1. Педагогічний процес на уроці повинен організовуватися з урахуванням системи дидактичних принципів педагогіки та відповідати сучасним досягненням педагогічної науки і практики.

2. Урок потрібно цілеспрямувати, передбачивши вирішення чітко виокремлених навчальних (засвоєння нових знань, формування вмінь), розвивальних (формування прийомів розумової діяльності, розвиток творчого мислення) і виховних (формування якостей особистості учня) цілей. Логічна побудова уроку повинна здійснюватися задля досягнення прописаної мети.

3. Забезпечити чіткість структури, ґрунтовність використовуваних методів і засобів навчання, їх відповідність цілям уроку, характеру навчального матеріалу, рівню інтелектуального розвитку учнів.

4. На уроці потрібно забезпечити оперативний зворотний зв'язок з метою забезпечення вчителем співвідношення запланованих результатів навчання з реальними. Доцільно систематично здійснювати коригування навчального заняття з урахуванням реальної ситуації на уроці та створити атмосферу доброзичливості, співпраці та взаємної підтримки всіх учасників освітнього процесу, що супроводжується розумною вимогливістю і відповідальністю кожного за результати своєї роботи.

Ефективність уроку зумовлюється чіткістю його планування. Йдеться про окремий урок і систему уроків, розроблену в рамках навчальної теми. Структуроване тематичне планування допомагає охопити логічно завершений відрізок процесу дослідницького навчання предмета, конкретно визначити завдання і раціонально побудувати вивчення матеріалу.

Плануючи вивчення теми, доцільно виокремити мету навчання, типи уроків та інші форми навчальних занять з урахуванням тієї послідовності, яка використовуватиметься у процесі навчання, обсяг навчального матеріалу на кожному уроці, основні форми роботи вчителя і учнів. При цьому рекомендується використовувати загальну структуру вивчення теми з урахуванням мотиваційного, пізнавального та рефлексивно-оцінювального етапів.

На підставі результатів експериментального дослідження [1] можна зробити висновок, що 87 % учнів засвоюють навчальний матеріал на репродуктивному рівні, тобто на рівні елементарного відтворення, саме тому важливою вимогою до уроку є *забезпечення умов для досягнення творчого рівня засвоєння і використання здобутих знань*. Визначальну роль при цьому відіграють методи дослідницького навчання, які зумовлюють характер спільної діяльності на уроці вчителя і учнів для досягнення сформованих цілей. Йдеться про раціональне

використання всього арсеналу методів дослідницького навчання і методично вмотивований добір з урахуванням конкретних умов навчання: *характеру навчального матеріалу, мети і завдань уроку, реальних навчальних можливостей учнів, майстерності вчителя і зовнішніх факторів впливу на навчання* [8].

У ході дослідження виявлено дидактичний потенціал технологій ШІ і віртуальної реальності. Це визначається активним залученням користувача до взаємодії з використанням комп'ютера, що надає можливості тілесної репрезентації в штучних світах; породженням віртуальних образів у свідомості людини, що надає можливість педагогу працювати з «глибокими» психічними реальностями; засобом спілкування, особливо у процесі передавання повідомлень, коли словесний опис загальної структури є недостатнім; засобом для імітації середовища з метою відпрацювання умінь і навичок; обґрунтуванням відображення причинно-наслідкових зв'язків функціонування об'єктів у віртуальних моделях [9]; можливістю здійснювати взаємодію з об'єктами або процесами, що знаходять своє відображення на екрані, оскільки реалізація їх у реальності неможлива.

Для «штучного інтелекту» засвоєння абстрактних понять є непосильним випробуванням. Будь-які зміни зовнішніх характеристик об'єкта можуть призвести до хибної ідентифікації. Саме тому в процесі розроблення сайтів передбачається використання капчі – послідовності літер і цифр – для верифікації результатів дослідження. Людина зможе розрізнити обриси замаскованого символу і правильно вписати його у відповідне поле, а для машини найменше відхилення від початково запрограмованого образу літери/цифри створює непереборну перешкоду в процесі ідентифікації.

Люди, на відміну від машин, охоче взаємодіють один з одним шляхом поширення різноманітних повідомлень. У результаті усвідомленого промовляння у процесі науціння, по-перше, покращується власне розуміння концепції. По-друге, інша людина отримує нові відомості, які нею використовуються у практичній діяльності.

ШІ вчиться шляхом багаторівневої рефлексії – звернення до своїх помилок і вдалих спроб із багаторазовим циклічним повторенням. Наприклад, ШІ коригує і розвиває встановлений алгоритм за умови, якщо знаходить помилки під час апробації, але не може ділитися отриманими відомостями з іншими пристроями, діючи індивідуалістично.

Науціння через опрацювання навчального матеріалу. Для ШІ недостатньо обмеженої порції відомостей: потрібен величезний масив даних і тривалий час для того, щоб машина

опанувала мінімальні базові мовні навички. ШІ опрацьовує багато інформації і витягує з неї мало користі, натомість людський мозок уміє добирати максимум із відповідного мінімуму повідомлення.

*Систематизація отриманих знань про навколишній світ.* Людина здатна систематизувати розрізнені абстрактні явища навколишнього світу, відповідно виокремити закономірність, вивести загальний принцип, впорядкувати послідовності, описати фізичне явище за допомогою абстрактних систем знаків – математичних формул, моделей, зібравши їх в упорядковані системи за певною ознакою. Для машинних алгоритмів не доступний глибинний аналіз даних, не властиве прагнення до систематизації, вироблення універсальних принципів.

*Ефективне засвоєння знань.* Знаючи загальні граматичні правила, характерні для конкретної мови, людина може змінити форму слова, з контексту речення та інтонації вгадати його зміст і за декілька хвилин використати у процесі спілкування. Здатність миттєво впроваджувати нову інформацію в наявну систему знань – *слабке місце ШІ і безсумнівна перевага людського мозку.* Розробники систем глибокого навчання працюють над усуненням недосконалостей штучних нейронних мереж, наближаючи окремі здібності до рівня людського мозку – унікальної системи практично невичерпного потенціалу.

У процесі побудови *індивідуальних траєкторій дослідницького навчання і здійснення аналізу ефективності плану уроку* використовуються алгоритми ШІ, в основі яких лежать *логіки різного рівня складності.* У межах експериментального дослідження [10] отримано перші результати в контексті моделювання творчої діяльності людини. Нижче наведено лише окремий перелік: *дослідницькі завдання* (в т. ч. ігрові завдання); *доведення теорем і автоматичний синтез проблем; створення орнаментів* (у т. ч. фрактали); *синтез музичних творів; синтез літературних творів* (у т. ч. казкотерапія); *аналіз і синтез текстів і мови людини, їх автоматичний переклад; імітація мовлення людини* (моделювання мислення історичних постатей).

Заздалегідь навчені нейромережі [11] створюються для розв'язування дослідницьких завдань із використанням великих масивів даних. Такі нейромережі можуть, наприклад, відповідати за автоматичне розуміння мови або за розпізнавання емоцій на обличчях учнів/студентів. Йдеться про моделі *Opensource (GPT-3, BERT).* Нейромережі *тіньового глибокого навчання* додатково навчають із використанням менших масивів даних, спеціалізуючи для здійснення перевірки відкритих завдань навчального курсу. Дотепер основний спектр

застосування технологій ШІ в освіті є *Data Science*. Йдеться про те, яким чином на основі даних сформулювати гіпотезу, після чого її перевірити і на основі перевіреної сформулювати конкретні висновки.

Технології ШІ використовуються у процесі *добору команд і здійснення діагностики комунікативних навичок членів команди*. Добір команд із використанням технологій штучного інтелекту реалізовували в рамках акселератора «Clever: School of Natural and Mathematical Sciences» [12]: учасники команди добиралися таким чином, щоб вони потенційно могли створювати освітні продукти. Використовувалися дані попередньої діагностики учасників на підставі виокремлених параметрів (*синергетичне поєднання знань, ролей, особистісних якостей, цінностей та інтересів*) добору членів команди для вирішення дослідницьких завдань. Такий підхід забезпечив якісне компонування ефективних команд, де учні/студенти розуміють і підсилюють один одного задля підвищення ефективності дослідницького навчання в акселераторі. Здійснювалося систематичне спостереження за командами, аналізувався цифровий слід їхньої взаємодії, в тому числі з освітнім контентом [13]. Особливо важливим такий підхід є в процесі дослідницького навчання, адже там ефективність міряється параметрично з фіксацією витраченого часу. Діагностика комунікативних навичок з використанням ШІ здійснювалася в процесі дослідницького навчання учнів і розвитку професійної майстерності педагогів, наприклад під час дослідницького проєкту, де на підставі аудіозапису віртуальної зустрічі можна виміряти комунікативні навички учасників. Із використанням технологій ШІ вдалося проаналізувати, наскільки складно, зв'язно говорить людина, чи урізноманітнена її мова, скільки в ній «шуму» [1]. Це дає змогу визначити критерії розвинених комунікативних навичок і ознаки типових проблем. Пропонований аналіз використовується у процесі діагностики комунікативних навичок учнів/студентів, добору індивідуального плану розвитку або оцінювання ефективності дослідницького навчання шляхом порівняння показників до і після експерименту.

Рекомендується використання технологій ШІ в процесі *оцінювання результатів навчання*. Наприклад, під час розроблення завдань і перевірки відкритих відповідей використовувалися два типи ШІ. *Прості алгоритми* допомагають *генерувати завдання для здійснення перевірки розуміння мовних правил*. Наприклад, добір літер, що позначають приголосні звуки (дзвінки чи глухі) із кількох запропонованих варіантів. Такий спосіб створення завдань для перевірочних робіт підходить для ситуацій, де є зрозумілий перелік мовних правил, який можна описати з використанням сервісів ШІ.

*Додатково навчені нейромережі* здатні генерувати завдання, що перевіряють мовну грамотність і визначають рівень розуміння тексту, наприклад, у процесі впорядкування переплутаних речень у тексті або добору відповідних фраз із метою заповнення прогалин у реченні. Шляхом удосконалення мовної моделі CleverGPT, попередньо навчену на мовному корпусі, неспецифічному для конкретного віку, теми, і використовуються алгоритми машинного навчання [1] на меншому обсязі даних, щоб модель змогла створювати завдання з мови та літератури для школярів.

Безперечно, технології ШІ доцільно використовувати з урахуванням психометричних рекомендацій для здійснення перевірки завдань із відкритими відповідями або есе задля уникнення проблем суб'єктивності, індивідуальних спотворень тих, хто перевіряє роботи [14].

Психометричні принципи, що враховуються фахівцями в процесі роботи з людьми, ефективно застосовуються під час навчання нейромереж [15]. Дотепер уже створено застосунки (!), здатні перевіряти есе англійською мовою ефективніше за вчителя. Наприклад, вчені з Гарварду розробили нейромережу для аналізу постів у соцмережах і пошуку в них хейтспічу. Під час додаткового навчання моделі застосовувалися принципи розроблення рубрикаторів оцінювання для експертів. У процесі пошуку неприйнятних коментарів нейромережа показала кращі результати, ніж люди-модератори і відповідна нейромережа Google, навчена на класичних принципах Data Science. Технології ШІ ефективно використовуються у навчальній аналітиці, допомагаючи вчителям оцінити, скільки часу учні витрачають на окрему активність у класі / вдома. Педагоги можуть використовувати цей прогноз для планування уроків, для здійснення контролю, наприклад, міряючи ефективність навчання учнів за навчальним планом. Завдяки використанню технологій ШІ здійснюється аналіз даних про те, який відсоток завдань виконано правильно, яка середня швидкість їхнього виконання, надається статистика помилкових відповідей учнів. У результаті ШІ формується звіт про те, які завдання складені з помилками, некоректні для сприйняття учнів/студентів. Забезпечення зворотного зв'язку необхідне для того, щоб з'ясувати, який навчальний матеріал після кожного модуля засвоює учень/студент і яким чином здобуті знання планує застосовувати. Завдяки використанню ШІ з'явилася можливість зібрати масив даних за цими цифровими рефлексіями учнів/студентів, відсіяти відповіді-похибки, наприклад такі варіанти, де користувач замість свого відгуку просто скопіював і вставив опис курсу, надіслав безглуздий набір символів. Можна здійс-



нити аналіз інформативності рефлексії, оцінюючи, наскільки багато слів і словосполучень пов'язаних із тематикою курсу, зберігається в цифровій рефлексії після навчання з використанням нейросемантичної мережі.

Безперечно, конспект лекції можна організувати на базі *моделей Opensource*. З використанням застосунків ШІ передбачається проходження двох етапів: спочатку людська мова перекладається у стенограму за допомогою моделі *Speech to text*, потім за допомогою *мовних моделей BERT* зі стенограми виокремлюють речення, що найкраще репрезентують текст лекції. Такий підхід ефективно використовується методистами для автоматизації курсу шляхом створення пам'яток для учнів/студентів із використанням *системи адаптивного навчання*, де спочатку спрямовується діяльність учня, а потім поступово забезпечується можливість розвиватися самостійно.

*Системи адаптивного навчання* функціонують завдяки накопиченню великих наборів даних про особливості навчання школярів. Наприклад, про швидкість проходження відеоуроків, про допущені помилки під час виконання «інтерактивних» завдань, про особливості «взаємодії» учнів/студентів із системою (використання додаткових матеріалів) [16]. ШІ здатен розпізнати, коли у школяра починаються проблеми з тим чи іншим модулем, і вчасно запропонувати йому допомогу. Може бути запропонований додатковий матеріал з потрібної теми, спрощений трек або повторення раніше вивченої теми, яка впливає на розуміння поточної. Технологія ШІ здійснює порівняння цифрового сліду навчання конкретної дитини і десятків тисяч інших, що зберігаються в базі даних, що допомагає понад 77% школярам успішно завершувати розпочатий навчальний блок і здійснювати дослідницьке навчання з урахуванням індивідуальних потреб.

Набори даних є одним із критеріїв доцільності використання ШІ. Класичні мовні моделі (*BERT, GPT-3*) навчаються на петабайтах або сотнях гігабайтів даних, однак додаткове навчання *Opensource* нейромережі під конкретну дослідницьку задачу виконується також із використанням менших наборів даних (*на датасеті, що містить 13-17 тисяч прикладів*). Хибною є думка про те, що впровадженні одного-двох років після впровадження в проєкт ШІ можна чекати на проривне зростання. ШІ в освіті одразу результатів не дає. Не буде одразу менше роботи, тому що потрібно буде зібрати дані, правильно їх розмітити, щоб *навчити систему*, і вона вже згодом пропонуватиме необхідні результати вчителям, учням, студентам.

Безперечно, зміст дослідницького навчання поглиблюється шляхом використання різноманітних дослідницьких задач, завдяки

яким в учнів формуються прийоми та уточнюються методи [17]. *Дослідницька задача* – це нестандартна задача, в процесі розв'язування якої припускається самостійне формулювання способу її розв'язування, під час вирішення якої учень потрапляє в ситуацію, де він повинен виявити власну науково-дослідницьку позицію. У процесі розв'язування дослідницьких задач та їх систем здійснюється становлення інтелектуальної та науково-дослідницької діяльності.

Закономірності навчання, закони і принципи навчання – основні елементи дидактики як науки. На рис. зображено не лише відображення взаємозв'язків між дидактичними елементами, а й *модель педагогічної діяльності вчителя-дослідника*. Нова педагогічна діяльність знову перетворюється на об'єкт вивчення: спостереження, описів, теоретичного аналізу, в результаті якого виявляються нові закономірності, формулюються нові принципи, розробляються рекомендації, створюються нові проєкти. З метою удосконалення різноманітних дидактичних закономірностей створюються їх класифікації з урахуванням, наприклад, зовнішніх і внутрішніх закономірностей [18], в т. ч. *дидактичних, гносеологічних, психологічних, соціологічних, організаційних закономірностей навчання* тощо.

Пропонується класифікація закономірностей навчання, в основу якої покладено дидактичні компоненти: *мету, зміст, технології, форми і методи, засоби, системи контролю і оцінювання результатів навчання* [19].

З урахуванням *рекомендацій щодо використання штучного інтелекту в освіті* методистам, педагогам рекомендується систематично перевіряти та верифікувати сервіси ШІ, закладаючи в проєкті відповідний час, адаптуючи набори даних, математичні моделі в процесі проєктування, розроблення і дослідницького навчання. Використання сервісів ШІ потрібне там, де можна побачити і зрозуміти, яким чином ухвалюється конкретне рішення, в тому числі з дотриманням *принципів етичності та прозорості*. Адже в освітніх проєктах, особливо орієнтованих на дітей і підлітків, помилки або неправильне трактування даних можуть призвести до серйозних наслідків. Якщо технологія ШІ інтегрується висококваліфікованими методистами, відповідне використання може підвищити доступність і якість освіти там, де відсутній доступ до вчителя. Соціальна взаємодія та майстерність педагога – важливі чинники забезпечення якісної освіти, тому ШІ потрібно розглядати в контексті *помічника, не підмінюючи вчителя*.

Дотепер цифровізація освіти затребувана, однак часто відбувається підміна понять і дидактичне призначення [20]. Йдеться про забезпечення можливостей для реалізації



інтелектуального потенціалу учнів/студентів у процесі дослідницького навчання.

У рамках експериментального дослідження [1] здійснено апробацію різноманітних платформ, сервісів, що працюють на основі ШІ, в процесі дослідницького навчання та учіння. Результати виявилися значущими на рівні достовірності  $p \leq 0,005$ . Нейромережі перетворилися на асистентів у процесі написання творчих робіт, переказів і різноманітних академічних текстів, вони не просто генерують роботи за допомогою *ChatGPT*, а навчають письму, створюючи ґрунтовне текстове повідомлення.

Нижче наводяться інструменти генеративного ШІ, рекомендовані для використання методистам, педагогам (див. Таблицю 1).

Наприклад, програма *Writefull* вбудовується просто у *Word* (можна також завантажити документ у веб-версію *Writefull*) і не лише перевіряє текст на наявність лінгвістичної помилки, друкарської помилки та повторень, а й допомагає в процесі формулювання тексту у покращенні точності та академічності. З використанням застосунку здійснювалося структурування тексту, перефразування окремих речень і формулювання відповідних заголовків з одночасною верифікацією термінологічного апарату з використанням бази наукових робіт.

Окрім перевірки на грамотність і уточнення стилістики, з використанням *Packback Deep Dives* здійснювалося оцінювання достовірності використаних джерел і розпізнавання тексту, згенерованого ШІ. У рамках дослідницької

Таблиця 1

**Організація дослідницького навчання з використанням сервісів ШІ**

Назва ШІ		Характеристика сервісів ШІ
CopyMonkey <a href="https://www.copymonkey.app/">https://www.copymonkey.app/</a>	для роботи з текстом	Можна згенерувати текст під різні запити: для SEO-статей, поста в блозі, опису товару, розсилки або сайту.
Fusion Brain <a href="https://fusionbrain.ai/">https://fusionbrain.ai/</a>	для генерації фото та відео	Можна створювати не лише ілюстрації в різних стилях, а й анімацію. Усе дуже просто: пишете текстовий опис і протягом 3 хвилин отримуєте готове фото або відео.
Gamma <a href="https://gamma.app/?lng=en">https://gamma.app/?lng=en</a>	для створення презентацій.	Нейромережа допоможе написати ґрунтовну структуру презентації, добере стиль і згенерує зображення.
GraphMaker <a href="https://www.graphmaker.ai/">https://www.graphmaker.ai/</a>	для створення графіків і чартів.	Використовується інтеграція даних з таблиць Google, завантажених з комп'ютера? Можливий варіант – добір даних безпосередньо в нейромережі.
Perplexity <a href="https://www.perplexity.ai/">https://www.perplexity.ai/</a>	ознайомлення з матеріалом – створення висновків	Працює як короткий переказ, який ми читали в школі перед уроком літератури. Детального опису не зробить, але все найнеобхідніше надасть.
Synthesia <a href="https://www.synthesia.io/">https://www.synthesia.io/</a>	підготовка відео на основі текстового повідомлення	Вводите текст – нейромережа робить відео, де аватар озвучує цей текст. Може знадобитися, якщо ви хочете зробити відеоматеріал, але організувати зйомку спікера можливості немає. Можна вибрати будь-якого зі 140 аватарів і озвучити текст 120 мовами.
Turbo Check <a href="https://turbocheck.ru/">https://turbocheck.ru/</a>	для перевірки матеріалу на антиплагіат	Допоможе не тільки перевірити текст, а й прибрати важкі для сприйняття фрази, перевірить простоту мови і навіть визначить рівень позитивності.

роботи педагоги могли запропонувати свої критерії оцінювання письмових робіт, а *Deep Dives* врахував їх під час аналізу текстів. Сервіс *Skygrammar* дотепер розробляється *Skyeng*. Нейромережа розпізнає помилки у творах, написаних англійською мовою, і допомагає педагогам здійснювати оцінювання.

*Packback Questions* – платформа для організації і модерації онлайн-дискусій, представлена у вигляді дошки ШІ для спільної роботи учнів/студентів і вчителів. Із використанням віртуального майданчика учні формулюють запитання для обговорення, а ШІ асистент фільтрує запитання і пропонує покращення формулювань. Після публікації запитання інші учні/студенти можуть на нього відповісти

і залишати коментарі до відповідей, фіксуючи їх як аргументи «за»/«проти». Такі повідомлення теж проходять модерацію з використанням ШІ, а педагог організовує індивідуальний зворотний зв'язок (можливі два варіанти – публічне та особисте повідомлення).

У рамках експериментального дослідження [1] сервіси ШІ використовуються для створення навчальних курсів у різних форматах (див. Таблицю 2).

Наприклад, у сервісах, створених на основі *мовної моделі GPT*, достатньо прописати тему, запропонувавши кілька уточнюючих параметрів, і віртуальний помічник добере відповідний навчальний контент і запропонує шаблон текстового курсу. Користувач має можливість

Таблиця 2

**Порівняльна характеристика сервісів ШІ в умовах дослідницького навчання**

Сервіс ШІ	Характеристика сервісу ШІ	
Інструменти для педагогів		
Gamma	пропонує як безкоштовну, так і платну версії; потрібна реєстрація	Створює презентації, документи та веб-сторінки. Ви також можете легко виправити те, що вже було створено штучним інтелектом за допомогою вбудованого редактора, залучити для цих цілей чат-бота.
Twee	пропонує як безкоштовну, так і платну версії; потрібна реєстрація	Допоможе скласти план уроку для вчителів англійської мови. Система генерує запитання, діалоги, історії, листи, статті, запитання з множинним вибором і багато іншого всього за кілька секунд.
Edpuzzle	пропонує як безкоштовну, так і платну версії; потрібна реєстрація	Зробіть будь-яке відео своїм уроком. Виберіть відео, і воно перетвориться на захопливі завдання для ваших учнів.
Nolej	платна версія, але є можливість скористатися 10-денним пробним періодом; потрібна реєстрація	Дає змогу користувачам завантажувати тексти, відео, аудіо, посилання на YouTube, сторінки веб-сайтів і за допомогою штучного інтелекту аналізувати контент та генерувати інтерактивні завдання на їхній основі.
Teachology.ai	пропонує як безкоштовну, так і платну версії; потрібна реєстрація	Дає змогу планувати уроки/лекції/семінари і навіть курси. Система сама знаходить відповідне аудіо або відео для супроводу уроку, створює тести і допомагає оцінити роботу студентів

відредагувати згенерований курс, додавши відповідні зображення, відеоролики, і поділитися посиланням, при цьому використовуючи самостійно створений курс, або заповнити контентом один із запропонованих шаблонів. Так, *Mini Course Generator* створює міні-курси у вигляді карток, адаптованих для перегляду на смартфоні.

З використанням застосунку *CourseAI* здійснювалася верстка структурованих курсів-лонгрідів, які складаються з кількох модулів, практичної частини, де користувачам пропонується, наприклад, написати есе, виступити з доповіддю, організувати дискусію за темою. Забезпечено можливість надати доступ до навчального курсу за посиланням і завантажити його у форматі *Scorm*. У процесі дослідницького навчання математики використовуються цифрові рішення з використанням сервісів ШІ. Наприклад, йдеться про *цифрові платформи для здійснення адаптивного навчання*, з використанням яких з'являється можливість для дорослої [22], [23] людини персоналізовано навчатися, отримуючи ґрунтовний аналіз результатів навчання і вказівку на конкретні помилки з добором типових завдань, необхідних для корекції знань завдання. Наприклад, за допомогою застосунку *Mathpid* можна спочатку пройти невеликий тест і *на підставі його результатів скласти індивідуальний план занять у форматі мікронавчання*. Користуватися застосунком можуть люди різного віку. Наприклад, дошкільнята – для навчання рахувати; учні – в процесі дослідження нерівностей і тригонометричних функцій, стереометричних фігур тощо: демонструються приклади розв'язань, здійснюється перевірка виконаних

вправ з можливістю забезпечення ґрунтовного зворотного зв'язку. Можна відсканувати математичну задачу з підручника, написати її на екрані та отримати орієнтовний розв'язок і типові приклади. З метою ефективного засвоєння навчального матеріалу пропонується ігри та дослідницькі завдання. У рамках експериментального дослідження використовується платформа *CleverAI/COMSRL* на основі ШІ, яка надає можливість підготуватися до ЗНО з математики на базовому і профільному рівнях. Забезпечується можливість здійснити аналіз прогресу кожного учня, адаптувати для нього уроки та завдання. На платформі можна створювати домашні завдання та контрольні роботи за обраними темами, а потім отримати звіт про результати роботи.

Із використанням платформи *Aleks* під час дослідницького навчання теж апробувалися сервіси ШІ для адаптації освітньої програми з математики, хімії, фізики, статистики з урахуванням потреб учнів і надолуження наявних прогалин у знаннях. У процесі розроблення дослідницьких завдань типу «Знайди помилку» використовувався генератор завдань *Fact-Check the AI (Packback)*, доступ до якого можна отримати безкоштовно, вказавши електронну пошту. Сервіс на основі *мовної моделі GPT* генерує текст на задану тему та включає до нього фактичні помилки, відмічаючи їх на полях. Такий текст пропонувався учням для пошуку всіх некоректних тверджень та їх виправлення. У процесі експериментальної роботи виявлено недоліки самої нейромережі: вона може не позначити хибні факти або, навпаки, зарахувати правильне твердження як помилку, тому педагогу рекомендується пере-

вірити текст самостійно, перш ніж пропонувати учням.

У рамках експериментального дослідження [1] ефективно використовуються сервіси ШІ з метою розвитку у дітей навичок читання, оскільки один педагог не може приділити достатньо часу та уваги індивідуальному тренуванню кожної дитини, якщо в нього дітей 20-30 у класі. Працюють вони за одним і тим самим принципом: дитина читає вголос запропонований текст, а програма розпізнає її мовлення, а для аналізу й оцінювання правильності, швидкості та ритмічності читання, швидкості візуального розпізнавання слів використовуються сервіси ШІ. Наприклад, сервіс *Dystech* фокусується на діагностиці, допомагаючи вчителю оцінювати, наскільки в дітей розвинуті навички читання, виявляти індивідуальні труднощі, в т. ч. спричинені дислексією, відстежуючи наявний прогрес учнів. Сервіс *Amira Learning* використовується саме для організації тренування швидкості читання, розуміння прочитаного тексту. Якщо в процесі читання дитина припускається помилки, ШІ підбирає для неї відповідну вправу, наприклад, для поліпшення вимови. У результаті вчитель отримує ґрунтовний звіт, де знаходяться дані про успіхи та труднощі учнів. Наприклад, у рамках експериментального дослідження учні за три місяці тренувань у середньому вдвічі підвищили швидкість читання.

У процесі створення тестів і вікторин використовувалися сервіси *Boom* на основі *ChatGPT*, *Kwizie*, які коректно створюють тести. Жодних налаштувань немає, всі тести однакові (3-4 варіанти відповіді, з них потрібно обрати один правильний). Редагування отриманого тесту не передбачається, статистика проходження тестування не аналізується. У сервісі *Kwizie* передбачається можливість створення тестів з урахуванням матеріалів YouTube, статей Вікіпедії, а також можливість завантаження авторських матеріалів. Тести можна організувати у двох режимах: *відкритому*, де учні можуть заздалегідь ознайомитися з навчальним матеріалом, і *закритому* (прочитати навчальний матеріал і подивитися ролик перед проходженням тесту не можна). Для забезпечення проходження тесту одночасно всіма учасниками освітнього процесу передбачається можливість організації синхронної активності. Кожен учасник підключається з використанням унікального коду для можливості відстеження адміністратором не тільки групових результатів, а й індивідуальних. Це дає змогу з'ясувати, які питання викликали найбільші труднощі в конкретних учнів, і потім опрацювати їх.

Завдяки використанню сервісів *Otter.ai*, *Fireflies.ai*, *tl;dv* можна отримати *стенотипу* онлайн-лекції або іншого заняття, яке про-

ходить синхронно, і розіслати її студентам. Така можливість необхідна для повторного опрацювання вивченого матеріалу і швидкого пошуку потрібного фрагмента без необхідності переглядати відеозапис. Автоматичне розшифрування аудіо ефективно використовується методистами під час спілкування з тематичними експертами, наприклад, щоб використовувати текст із вебінару для підготовки звітів, резолюцій. Серед них доцільно виокремити *tl;dv*, який пропонує можливість здійснення необмеженого запису і розшифрування відео/аудіо, а також зручне створення таймкодів із важливими моментами зустрічі, що генерується нейромережею. Сервіс підтримує 30 мов.

У процесі створення плану лекції, академічного тексту або наукової роботи ефективно використовувався сервіс *Talk to Books від Google* з метою добору релевантних цитат із книг за пошуковим запитом. Його база складається з понад 100 000 англійських видань. Він не тільки передбачає можливість здійснювати пошук конкретних фраз у тексті, а й здійснює аналіз змісту запитів. Результати відфільтровуються з урахуванням стилю, необхідної літератури, однак не передбачено використання фільтрів з урахуванням автора, року видання.

У процесі дослідницького навчання використовуються ігрові симулятори ШІ: наприклад, *Skillgym* пропонує різноманітні сценарії для відпрацювання навичок вирішення проблем, управління конфліктами та налагодження стосунків у команді. *Адаптивна програма навчання* побудована так, щоб заповнювати комунікативні прогалини кожного користувача і закріплювати бажану поведінку, імітуючи участь користувача в реалістичних відео-діалогах, у яких можна розвивати необхідні навички. Ролі співрозмовників виконують актори, які вербально/невербально відтворюють робочі ситуації, а варіативність симуляції забезпечується технологіями ШІ.

У процесі експериментальної роботи ефективно використовувалася електронна бібліотека із застосунком для читання *Bookshelf (VitalSource)* призначена для «перетворення» звичайного електронного підручника на «інтерактивний». У *Bookshelf* зручно писати нотатки, конспекти, передбачається також режим читання із супроводом (можна одночасно читати і слухати текст). Завдяки використанню функції *CoachMe* з'являється можливість зосередження на читанні, запам'ятовуванні прочитаного і повторення вивченого матеріалу шляхом додавання на полях запитань з автоматичною перевіркою відповідей, що верифікуються з використанням алгоритмів ШІ.

У процесі дослідницького навчання використовується віртуальний помічник, створений на основі *ChatGPT (Ivy.ai)*. Бот інтегрується

із сайтом і синхронізує свої дані з опублікованими там відомостями. Користувачі пишуть у чаті запитання, завдяки ШІ бот розуміє зміст питання і дає точні відповіді на основі матеріалів сайту. На підставі аналізу результатів дослідження можна стверджувати, що завдяки використанню ботів Iuv.ai на 17% збільшили кількість користувачів у проєкті, на 27% скоротили кількість дзвінків і відповіли на 3,7 тисяч запитів користувачів.

У рамках експериментального дослідження [1] здійснення аналізу поведінки учнів у мережі Інтернет (у т. ч. повідомлень у соціальних мережах, листування, переглядів на YouTube

тощо) задля профілактики булінгу, схильності до насильства стало можливим завдяки використанню системи *Lightspeed Alert* (Lightspeed Systems). Перевірка авторства різноманітних повідомлень здійснювалася з використанням детекторів (див. Таблицю 3). Результати виявилися значущими на рівні достовірності  $p \leq 0,005$ .

В експериментальному дослідженні пропонуються апробовані сервіси ШІ, що сприятимуть підвищенню мотивації учнів/студентів у процесі дослідницького навчання, відповідно, підвищенню фахового рівня педагогів у контексті удосконалення методики навчання предметів (див. Таблицю 4).

Таблиця 3

**Перевірка авторства створеного тексту з використанням детекторів ШІ**

Правило-орієнтир	Апробовані детектори ШІ
1. Конкретній моделі AI пропонуються завдання, наприклад, GigaChat – написати текст. 2. Отриманий текст завантажується в детектор AI. 3. Отримуються результати. 4. Аналізуються результати.	1. <a href="https://www.zerogpt.com/">https://www.zerogpt.com/</a> 2. <a href="https://aibusted.com/">https://aibusted.com/</a> 3. <a href="https://detecting-ai.com/">https://detecting-ai.com/</a> 4. <a href="https://gptzero.me/">https://gptzero.me/</a> 5. <a href="https://writer.com/ai-content-detector/">https://writer.com/ai-content-detector/</a> 6. <a href="https://crossplag.com/ai-content-detector/">https://crossplag.com/ai-content-detector/</a>

Таблиця 4

**Порівняльна характеристика сервісів ШІ в умовах дослідницького навчання**

Сервіс ШІ	Характеристика сервісу ШІ	
Оптимізація пошуку та аналізу літератури		
Semantic Scholar	ресурс безоплатний, реєстрація дасть доступ до додаткових можливостей	забезпечує надійний пошук наукових статей, створює резюме для наукових публікацій (TLTR)
ASReview	ресурс безкоштовний; не потребує реєстрації; необхідно встановити Python 3.7 або пізнішу його версію	безкоштовне ПЗ: відбирає, аналізує, сортує ресурси на основі історії добору користувача та розміщує їх з урахуванням релевантності – оптимальні опиняються першими в черзі.
Iris.ai	завантажте 10-20 репрезентативних текстів, і він підбере літературу	допомагає аналізувати літературу, створювати анотації та систематизувати інформацію.
Keenious	ресурс безкоштовний; додати до панелі в Microsoft Word, Google Docs	аналізуючи призначену для користувача статтю, рекомендує відповідні дослідницькі роботи та теми дослідження.
Audemic	безкоштовна, платна версії; не потребує реєстрації; у безкоштовній версії кількість статей на місяць обмежена.	дає змогу користувачеві прослуховувати наукові статті, робити нотатки та організувати записи; здатне скласти короткий виклад будь-якого тексту, який може бути негайно озвучений.
Recast	пропонує як безкоштовну, так і платну версії; потрібна реєстрація; є мобільний додаток	переказує короткий зміст будь-якої статті у форматі цікавих аудіо-бесід; також інструмент пропонує персональні рекомендації на основі вподобань користувача.
R Discovery	безкоштовна версія; у платній версії доступні додаткові функції.	допомагає збирати колекції статей і ділитися ними, пропонує персоналізовані рекомендації.
SciSpace	пропонує, як безкоштовну, так і платну версії; реєстрація дасть доступ до додаткових можливостей	надає список релевантних ресурсів, дає стислий опис методу та результатів, дає відповіді на запитання, підкріплені цитатами, складає резюме статей
Global campus	Має велику бібліотеку, що містить понад 260 мільйонів публікацій; потрібна реєстрація	поєднує в собі функції пошуку та аналізу літератури; особливість платформи – багатомовний пошук, що дає змогу шукати релевантний контент одразу різними мовами.



Scholarcy	пропонує як безкоштовну, так і платну версії; без реєстрації надає доступ до базових можливостей, реєстрація дасть доступ до додаткових можливостей	дає змогу швидко оцінити, наскільки для вас корисна та чи інша публікація. Він здатний за лічені секунди проаналізувати текст і витягти ключові факти, цифри та посилання. Scholarcy також дає посилання на джерела, що перебувають у відкритому доступі
Lateral	безкоштовна, платна версії; потрібна реєстрація	знаходить, аналізує і зберігає релевантні тексти, складає саммарі відповідно до виставлених фільтрів.
Prophy.ai	пропонує як безкоштовну, так і платну версії; потрібна реєстрація	інструмент більше орієнтований на пошук людей: рецензентів, консультантів або наукових партнерів, але також дозволяє здійснювати семантичний пошук літератури; сервіс працює з понад 150 млн. текстів і може знайти експертів
Elicit	ресурс безкоштовний; потрібна реєстрація.	знаходить статті, що відповідають запиту, узагальнює висновки, визначає нові напрями для дослідження.
Research Rabbit	ресурс безкоштовний; потрібна реєстрація	дає змогу створити особисту колекцію статей і візуалізувати зв'язки між ними; надає персоналізовані дайджести і пошук на основі Semantic Scholar.

Реалізація інтенсивних форм і методів дослідницького навчання, особливо в процесі організації самостійної навчальної діяльності у віртуальному ОС КОМСДН, є суттєвим фактором підвищення мотивації до навчально-пізнавальної діяльності, підвищення рівня емоційного сприйняття нового матеріалу [2]. У ОС реалізується сукупність умов, що сприяють процесу активної взаємодії між вчителями і учнями, завдяки орієнтації на виконання різних видів самостійної роботи, в тому числі інформаційно-навчальної, експериментально-дослідницької, науково-практичної діяльності з педагогічно виваженим використанням сервісів ШІ (див. Таблицю 5).

Результати дослідження засвідчують, що учні мають достатні уявлення щодо дидактичного потенціалу віртуального ОС та адекватні

уявлення про можливості управління навчанням в ОС з точки зору самостійного планування дослідницького навчання [23] з методично вмотивованим використанням сервісів ШІ (див. Таблицю 6). Вони оцінюють особистісно орієнтований характер потенціалу віртуального ОС, що засвідчує їхню готовність обирати послідовність вивчення навчального матеріалу, відповідно, темпи та рівень здійснення дослідницького навчання [2].

КОМСДН є типовим творчим середовищем саморозвитку вільної та активної особистості учня, вчителя, якій властива активність, висока самооцінка, відкритість, а також свобода міркувань [24]. Домінуючим у віртуальному освітньому середовищі виступає метод інтерактивного самонавчання [2] із постійною взаємодією (співпрацею) суб'єктів викладання та суб'єктів

Таблиця 5

#### Порівняльна характеристика сервісів ШІ в умовах дослідницького навчання

Сервіс ШІ	Характеристика сервісу ШІ	
Пошук та аналіз літератури за допомогою графічного аналізу		
VOCviewer	ресурс безкоштовний; можна завантажити безкоштовно із сайту розробника	визначає й аналізує взаємозв'язки між різними концепціями, темами й авторами в рамках конкретної галузі, створюючи та візуалізуючи бібліометричні мережі.
Litmaps	пропонує як безкоштовну, так і платну версії; потрібна реєстрація	пропонує пошук за цитатами, результат пошуку ви отримуєте у вигляді інтерактивних карт літератури, що демонструють взаємозв'язки між статтями
Inciteful	ресурс безкоштовний; реєстрація не потрібна	створює мережу статей на основі цитат, з'ясовує, як ідеї пов'язані в декількох дослідницьких роботах, використовуючи можливості графічного аналізу
Docsear	ресурс безкоштовний; не потрібна реєстрація	дає змогу одночасно вибудовувати зв'язки між різними текстами, переглядати анотації до різних документів, сортувати тексти (коментарі, закладки та виділений текст із PDF-файлів) за категоріями, автоматично витягати бібліографічні дані, будувати інтелектуальні мапи

Obsidian	ресурс безкоштовний; реєстрація не потрібна; можна завантажити із сайту розробника	інструмент для створення нотаток, який працює за принципом Вікіпедії; його особливість полягає у створенні двонаправлених посилань і графовій структурі даних, що допомагає у візуалізації та впорядкуванні інформації.
CiteSpace	безкоштовна і платна версії; потрібна реєстрація	виявляє нові тенденції, найвпливовіші статті, авторів та установи, демонструє зв'язки між дослідниками, лакуни та перспективи подальшої роботи, використовуючи можливості графічного аналізу

Таблиця 6

**Порівняльна характеристика сервісів ШІ в умовах дослідницького навчання**

Сервіс ШІ		Характеристика сервісу ШІ
Оптимізація перевірки граматики, орфографії і стилістики тексту		
Quillbot	безоплатна, платна версії; не потребує реєстрації, щоб отримати доступ до базових можливостей; реєстрація дасть доступ до додаткових можливостей	покращує тексти, роблячи їх читабельнішими, точнішими та професійнішими, зберігаючи при цьому зміст; перевага – можливість роботи з великими текстами (якщо розбити на частини) без обмежень
Wordtune	пропонує як безкоштовну, так і платну версії; потрібна реєстрація	може скоротити або розширити текст, перефразовує і змінює стиль викладу, допомагаючи ясно і точно висловити ідеї; сервіс може бути інтегрований у браузер.
Hemingway App	ресурс безкоштовний; реєстрація не потрібна	допомагає визначити речення, які буде складно сприймати читачеві; пропонує виправлення, щоб зробити текст зрозумілішим
Trinka	безкоштовна, платна версії; безкоштовна версія допускає перевірку до 5000 слів і одну безкоштовну перевірку на плагіат на місяць; потрібна реєстрація	інструмент буде корисний у роботі з академічними та технічними текстами, фокусується на комплексному вдосконаленні мови, містить рекомендації щодо покращення стилю, граматики та орфографії, має й додаткові функції: перевірку готовності до публікації, перевірку цитат, пошук журналу.
SpellCheckPlus	ресурс безкоштовний; реєстрація не потрібна	знайде поширені орфографічні та граматичні помилки в англійському тексті
Writefull	пропонує як безкоштовну, так і платну версії; потрібна реєстрація	перевіряє текст, виправляє граматику, пунктуацію та слововживання, адаптує текст до стандартів академічного письма.
Marking mate	ресурс безкоштовний; працює з академічними текстами 200+ слів, есе.	перевіряє письмові роботи на наявність мовних і стилістичних помилок і вносить пропозиції щодо їх виправлення
Writewise	платна версія, можливість скористатися триденним пробним періодом; потрібна реєстрація	може зробити саммарі всього тексту або його частини; використовує можливості ChatGPT, перевіряє на плагіат, перефразовує текст
Paperpal	безкоштовна, платна версії, може бути інтегрований у Microsoft Word	вносить пропозиції в режимі реального часу щодо поліпшення орфографії, граматики, структури речень, пунктуації, а також вибору слів; може допомогти скоротити та переписати текст.
Grammica	ресурс безкоштовний; реєстрація не потрібна	перевірить граматику тексту, використовуючи просунутий алгоритм машинного навчання для виявлення помилок

навчання за умови наявності ефективних зворотних зв'язків між ними та виваженого використання технологій ШІ (див. Таблицю 7).

Віртуальна реальність із застосуванням технологій ШІ в дослідницькому навчанні сприяє створенню «інтерактивного» освіт-

нього віртуального середовища із використанням сукупності засобів, методів створення та реалізації віртуальних образів з метою активної взаємодії з ними або всередині них [25], відповідно, з високим рівнем достовірності. Віртуальне освітнє середо-

вище, стихійний і цілеспрямований розвиток якого чітко простежується на сучасному етапі, є відкритою системою [2], що представляє взаємозв'язок ШІ і комунікаційних

можливостей для забезпечення ефективного дослідницького навчання за наявності інтерактивної взаємодії всіх суб'єктів освітнього процесу (див. Таблицю 8).

Таблиця 7

**Порівняльна характеристика сервісів ШІ в умовах дослідницького навчання**

Сервіс ШІ	Характеристика сервісу ШІ	
Оптимізація генерування текстових повідомлень		
ScholarAI	ресурс безкоштовний; плагін ChatGPT	плагін для ChatGPT, що забезпечує надійний пошук наукових статей; надає посилання на дослідницькі роботи, технічні звіти у відкритому доступі, створює короткі резюме для наукових публікацій.
Manuscript Writer	платний ресурс, потрібна реєстрація	AI-розширення для SciNote, хмарного електронного лабораторного журналу, що використовується для наукових досліджень; він здатний підготувати чернетку вступу, методології та інших ключових розділів на основі даних з вашого облікового запису SciNote.
Rytr	пропонує як безкоштовну, так і платну версії; потрібна реєстрація	генерує тексти для різних цілей на основі зазначених тем, стилю викладу та ключових слів; вбудований антиплагіат, а також може згенерувати зображення для тексту
GoodAI	ресурс безкоштовний; мобільний додаток	створює план або есе, дає можливість обрати тип есе та його розмір.
Perplexity AI	ресурс безкоштовний; реєстрація дасть доступ до додаткових можливостей; є мобільний додаток	аналізує та генерує тексти; надає точні та вичерпні відповіді на запити користувача, використовує блоги, відео та академічну літературу для аналізу.

Таблиця 8

**Порівняльна характеристика сервісів ШІ в умовах дослідницького навчання**

Сервіс ШІ	Характеристика сервісу ШІ	
Оптимізація навчання іноземної мови		
HeyGen	безкоштовна, платна версії; безкоштовна версія має обмежену кількість можливостей	створює відео студійної якості з аватарами і голосами, згенерованими штучним інтелектом; перекладає відео, копіюючи ваш природний голос і стиль мовлення
ElevenLabs	пропонує, як безкоштовну, так і платну версії; потрібна реєстрація	перетворює текст на мову онлайн; миттєво озвучує текст за допомогою штучного інтелекту на будь-якій мові; створює клон вашого голосу або голосу будь-якої знаменитості за допомогою ШІ
TextFX	ресурс безкоштовний; реєстрація не потрібна; від самого початку створений для письменників, поетів	створює порівняння, розбиває слова на схожі за звучанням фрази, вибудовує ланцюжки семантично пов'язаних елементів, оцінює теми з різних поглядів
Pika Labs	ресурс безкоштовний; необхідна реєстрація на дискорді	дає змогу створювати анімовані відеоролики на основі тексту або картинок
Video IO	пропонує як безкоштовну, так і платну версії; потрібна реєстрація	додає субтитри до відео; додає анімацію, виділяє слова, доступний широкий спектр стилів субтитрів; перекладає відео, клонує ваш природний голос і стиль.
Character AI	ресурс безкоштовний; реєстрація не потрібна	користувачі можуть спілкуватися з різними персонажами для відпрацювання навичок розмовної мови різними мовами; користувачі самі можуть створювати персонажів, які «розмовляють» різними мовами

Chat-animator	ресурс безкоштовний; реєстрація не потрібна	творець текстових історій; генерує реалістичні анімації, які імітують листування месенджерів. Експортуйте їх безкоштовно у вигляді відео або GIF для створення історій, рекламних роликів.
Suno AI	безкоштовна, платна версія; потрібна реєстрація	генерує пісні, мову і звукові ефекти на основі промпта (запиту)

*Висновки та перспективи подальших досліджень.* Застосування технологій ШІ та віртуальної реальності в освіті призвело до появи віртуального ОС, в рамках якого можлива безперервна самореалізація і саморозвиток вільної, активної і творчої особистості за умов організації та функціонування освітніх систем на базі технологій ШІ КОМСДН із реалізованою відкритістю і «масштабованістю» систем, інтегративністю і адаптованістю технологій [2].

В умовах віртуалізації та інформатизації суспільства перспективи моделювання віртуального ОС із виваженим використанням варіативних моделей КОМСДН слугує основою для виявлення дидактичного потенціалу сучасного ОС і забезпечення можливостей його практичного втілення в навчальному процесі. Методично вмотивоване використання КОМСДН дозволяє посилювати інтелектуальні можливості учня, впливаючи на пам'ять, емоції, мотиви, інтереси, створює умови для перебудови структури уроку вчителем з метою розвитку продуктивної та пізнавальної діяльності.

#### ЛІТЕРАТУРА:

1. Гриб'юк О.О. Дослідницьке навчання учнів предметів природничо-математичного циклу з використанням комп'ютерно орієнтованих методичних систем : монографія. Київ : НПУ імені М. П. Драгоманова, 2019. 858 с.: іл.
2. Гриб'юк О.О. Віртуальне освітнє середовище як інноваційний ресурс для навчання і дослідницької діяльності студентів. *Міжнародна науково-практична Інтернет-конференція «Віртуальний освітній простір: психологічні проблеми»*. Київ : Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2013. URL: [http://www.psytir.org.ua/Tezy/2013\\_05/2013\\_05\\_20.htm](http://www.psytir.org.ua/Tezy/2013_05/2013_05_20.htm)
3. Hrybiuk O. Psychophysiological aspects of the phenomenon of a child's presence in a virtual environment in the process of research learning: results of empirical research. In: *European potential for the development of pedagogical and psychological science: Collective monograph*. Riga, Latvia : "Baltija Publishing", 2021. P. 147–187.
4. Гриб'юк О. Дослідження розвитку інтелекту. Особливості дослідницького навчання учнів з різними рівнями розвитку інтелекту в закладах загальної середньої освіти України та Польщі. *Технології розвитку інтелекту*. Том 4. № 3(28). 2020. DOI: <http://doi.org/10.31108/3.2020.4.3.4>
5. Hrybiuk O. Problems of expert evaluation in terms of the use of variative models of a computer-oriented learning environment of mathematical and natu-

ral science disciplines in schools, [w:] *Zeszyty Naukowe Politechniki Poznańskiej. Seria: Organizacja i Zarządzanie*, Zeszyt Nr 79, Poznań: Wydawnictwo Politechniki Poznańskiej (WPP), 2019. P. 101–119.

6. Hrybiuk O. Improvement of the Educational Process by the Creation of Centers for Intellectual Development and Scientific and Technical Creativity. In: Hamrol A., Kujawińska A., Barraza M. (eds) *Advances in Manufacturing II. MANUFACTURING 2019. Lecture Notes in Mechanical Engineering*, 2019. P. 370–382. Springer, Cham Online.

7. Hrybiuk O. Mathematical modeling as a means and method of problem solving in teaching subjects of branches of mathematics, biology and chemistry. *Proceedings of the First International conference on Eurasian scientific development*. «East West» Association for Advanced Studies and Higher Education GmbH. Vienna, 2014. P. 46–53.

8. Гриб'юк О.О. Психофізіологічні підходи щодо проєктування комп'ютерно орієнтованих методичних систем дослідницького навчання учнів з педагогічно виваженим використанням імерсивних технологій. *Габітус*. Науковий журнал. Випуск 39. Одеса : Видавничий дім «Гельветика», 2022. С. 95–103. DOI: <https://doi.org/10.32843/2663-5208.2022.39.17>

9. Гриб'юк О.О. Імерсивні технології в освіті: особливості когнітивного розвитку дитини у віртуальному середовищі в процесі дослідницького навчання. *Сучасні інформаційні технології та інноваційні методики навчання у підготовці фахівців: методологія, теорія, досвід, проблеми* : збірник наукових праць. Вінниця : ТОВ «Друк плюс», 2021. Вип.62. С. 138–162. ISBN 978-966-2337-01-3

10. Гриб'юк О.О. Рівнева модель дослідницького навчання учнів математики з використанням комп'ютерно орієнтованої методичної системи. *Інформаційні технології і засоби навчання*. 2020. Том 77. № 3. С. 39–65.

11. Гриб'юк О.О. Перспективи впровадження варіативних моделей комп'ютерно орієнтованого середовища навчання предметів природничо-математичного циклу у загальноосвітніх навчальних закладах України. *Збірник наукових праць Кам'янець-Подільського національного університету. Серія «Педагогічна»*. 2016. Випуск 22.: *Дидактичні механізми дієвого формування компетентнісних якостей майбутніх фахівців фізико-технологічних спеціальностей*. С. 184–190.

12. Hrybiuk O. Experience in Implementing Computer-Oriented Methodological Systems of Natural Science and Mathematics Research Learning in Ukrainian Educational Institutions. In: Machado J., Soares F. (eds) *Innovations in Mechatronics Engineering. Lecture Notes in Mechanical Engineering*. 2022. P. 55–68. Springer, Cham Online.



13. Hrybiuk O., Vedishcheva O. Experimental Teaching of Robotics in the Context of Manufacturing 4.0: Effective Use of Modules of the Model Program of Environmental Research Teaching in the Working Process of the Centers “Clever”. In: , et al. *Innovations in Mechatronics Engineering II. icieng 2022. Lecture Notes in Mechanical Engineering*. Springer, Cham. 2022. DOI: [https://doi.org/10.1007/978-3-031-09385-2\\_20](https://doi.org/10.1007/978-3-031-09385-2_20)

14. Hrybiuk O. Improvement of the Educational Process by the Creation of Centers for Intellectual Development and Scientific and Technical Creativity. In: *Advances in Manufacturing II. MANUFACTURING 2019. Lecture Notes in Mechanical Engineering I* Hamrol A., Kujawińska A., Barraza M. (eds). 2019. P. 370–382. Springer, Cham Online ISBN978-3-030-18789-7.

15. Гриб'юк О.О. Вплив інформаційно-комунікаційних технологій на психофізіологічний розвиток молодого покоління. “Science”, the European Association of pedagogues and psychologists. *International scientific-practical conference of teachers and psychologists “Science of future”: materials of proceedings of the International Scientific and Practical Congress. Prague (Czech Republic)*. Publishing Center of the European Association of pedagogues and psychologists “Science”, Prague, 2014. Vol. 1. S. 190–207.

16. Гриб'юк О.О. Педагогічне проектування комп'ютерно орієнтованого середовища навчання дисциплін природничо-математичного циклу. *Наукові записки. Випуск 7. Серія «Проблеми методики фізико-математичної і технологічної освіти»*. Частина 3. Кіровоград : РВВ КДПУ ім. В. Винниченка, 2015. С. 38–50.

17. Hrybiuk Olena. Engineering in Educational Institutions: Standards for Arduino Robots as an Opportunity to Occupy an Important Niche in Educational Robotics in the Context of Manufacturing 4.0, in: *Proceedings of the 16th International Conference on ICT in Education, Research and Industrial Applications. Integration, Harmonization and Knowledge Transfer*. Volume 27–32, 2020. P. 770–785.

18. Гриб'юк О.О. Дослідницьке навчання учнів з використанням імерсивних технологій у контексті їх впливу на інтелектуальний і психофізіологічний розвиток. *Перспективи та інновації науки. Серія «Педагогіка», Серія «Психологія», Серія «Медицина»*. 2021. Випуск № 5(5). С. 185–205. DOI: [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2021-5\(5\)-185-204](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2021-5(5)-185-204)

19. Гриб'юк О.О. Імерсивні технології у процесі навчання предметів математичного циклу: становлення нової освітньої парадигми. *Педагогічні науки:*

*теорія та практика*. Запоріжжя : Видавничий дім «Гельветика», 2021. № 4(40). С. 35–45. DOI: <https://doi.org/10.26661/2786-5622-2021-4-05>

20. Hrybiuk O. Problems of expert evaluation in terms of the use of variative models of a computer-oriented learning environment of mathematical and natural science disciplines in schools, [w:] *Zeszyty Naukowe Politechniki Poznańskiej. Seria: Organizacja i Zarządzanie*, Zeszyt Nr 79, Poznań: Wydawnictwo Politechniki Poznańskiej (WPP), 2019. S. 101–119.

21. Гриб'юк О.О. Когнітивна теорія комп'ютерно орієнтованої системи навчання природничо-математичних дисциплін та взаємозв'язки вербальної і візуальної компонент. *Гуманітарний вісник ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди»*. Додаток 1 до Вип. 36. Том IV (64): Тематичний випуск «Вища освіта України у контексті інтеграції до європейського освітнього простору». Київ : Гнозис, 2015. С. 158–175.

22. Grybyuk O.O. Mathematical modeling as a means and method of problem solving in teaching subjects of branches of mathematics, biology and chemistry. *Proceedings of the First International conference on Eurasian scientific development. “East West” Association for Advanced Studies and Higher Education GmbH*. Vienna, 2014. P. 46–53.

23. Гриб'юк О.О. MR/VR/AR КОМСДН у процесі дослідницького навчання учнів предметів природничо-математичного циклу: специфіка педагогічного проектування освітніх систем. *Звітна наукова конференція Інституту цифровізації освіти НАПН України «Цифрова трансформація освіти України в умовах воєнного стану»* : збірник матеріалів, 24 лютого 2023 р. Київ : ІЦО НАПН України, 2023. С. 102–114. DOI: [10.33407/lib.NAES.735053](https://doi.org/10.33407/lib.NAES.735053).

24. Гриб'юк О.О. Педагогічне проектування компонентів віртуальної і доповненої реальності КОМСДН у процесі дослідницького навчання учнів предметів природничо-математичного циклу у закладах загальної середньої освіти. *Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах* : збірник наукових праць / редкол.: А.В. Суцєнко (голов. ред.) та ін. Одеса : Видавничий дім «Гельветика», 2022. Вип. 83. С. 78–93. DOI: [HTTPS://DOI.ORG/10.32840/1992-5786.2022.83.13](https://doi.org/10.32840/1992-5786.2022.83.13)

25. Hrybiuk O. Paradygmat „dobrej” szkoły: zarządzanie innowacją w placówce oświatowej. *Nauka, Badania i Doniesienia Naukowe. Nauki humanistyczne i społeczne*. Idea Knowledge Future Świebodzice, 2018. P. 103–114.

## ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ В ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

### THEORETICAL ASPECTS OF STUDYING EMOTIONAL INTELLIGENCE IN PRESCHOOL CHILDREN

У статті розкрито актуальність теми дослідження; проаналізовано наукові аспекти щодо сутності та змісту поняття «емоційний інтелект», його класифікації й особливостей. Більшість науковців емоційний інтелект трактують як здібність людини усвідомлювати власні почуття й емоції, виявляти та керувати ними, а деякі вчені включають у його зміст ще й позитивну та негативну сторону міжособистісної взаємодії.

Автором виокремлено такі різновиди емоційного інтелекту людини, як: просторовий, внутрішньоособистісний, міжособистісний, логіко-математичний, вербальний, моторний, музичний інтелект; структурними компонентами емоційного інтелекту є самосвідомість, самоконтроль, соціальне розуміння й управління взаємовідносинами.

Визначено, що розвиток емоційного інтелекту виступає інтегральною здатністю дитини орієнтуватися, розрізняти й виражати власні емоції, готовність орієнтуватися на іншого з урахуванням його емоційного стану при міжособистісній взаємодії. Передумовами його виникнення у дошкільному віці є біологічні й соціальні чинники.

Встановлено, що саме в цьому віці виникають фізіологічні та психологічні причини його становлення і функціонування, а проблемні питання щодо емоційних порушень, які призводять до змін моделей поведінки представників дошкільного віку, спричинюють різноманітні відхилення.

На основі аналізу наукової літератури запропоновано низку способів, завдяки яким можна сприяти формуванню та розвитку емоційного інтелекту у дітей дошкільного віку. Взаємодія сім'ї й освітніх закладів може суттєво вплинути на розвиток емоційного інтелекту у дитини. Урахування результатів наукових досліджень через використання діагностичного інструментарію із предмету дослідження сприятиме визначенню рівня та виокремлення шляхів його подальшого розвитку.

**Ключові слова:** емоційний інтелект, соціальний інтелект, емоційна компетент-

ність, дошкільний вік, емоції, емоційні переживання, міжособистісна взаємодія.

The article reveals the relevance of the research topic; scientific aspects regarding the essence and content of the concept of "emotional intelligence", its classification and features are analyzed. Most scientists interpret emotional intelligence as a person's ability to be aware of one's own feelings and emotions, to identify and manage them, and some scientists include the positive and negative side of interpersonal interaction in its content.

The author singles out such types of human emotional intelligence as: spatial; intra-personal; interpersonal; logical and mathematical; verbal; motor, musical intelligence, and the structural components of emotional intelligence are self-awareness, self-control, social understanding and relationship management.

It was determined that the development of emotional intelligence is a child's integral ability to orientate, distinguish and express one's own emotions, readiness to orientate another, taking into account his emotional state during interpersonal interaction. Prerequisites for its occurrence in preschool age are biological and social factors. It was established that it is at this age that physiological and psychological reasons for its formation and functioning arise, and problematic issues regarding emotional disorders that lead to changes in behavior patterns of preschool age representatives cause various deviations.

Based on the analysis of the scientific literature, a number of methods are proposed, thanks to which it is possible to contribute to the formation and development of emotional intelligence in preschool children. The interaction between the family and educational institutions can significantly affect the development of a child's emotional intelligence. Taking into account the results of scientific research through the use of diagnostic tools on the subject of research will contribute to the determination of the level and the identification of ways of its further development.

**Key words:** emotional intelligence, social intelligence, emotional competence, preschool age, emotions, emotional experiences, interpersonal interaction.

УДК 159.922.73:159.942

DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.60.10>

**Купчишина В.Ч.**

к. пед. н., доцент,  
старший викладач кафедри психології,  
педагогіки та соціально-економічних  
дисциплін

Національна академія Державної  
прикордонної служби України імені  
Богдана Хмельницького

До питань, пов'язаних із емоційним інтелектом, сьогодні прикута увага більшості сучасних дослідників. Особливий акцент вченими робиться на розумінні дітьми дошкільного віку власних емоцій та емоційного стану навколишніх людей, адже розвиток емоційного інтелекту відбувається ще з дитинства. Дошкільний вік вчені-психологи характеризують як період становлення психічних функцій, особистісних утворень особистості. Події сьогодення актуалізують його прояви та впливають на життєдіяльність особистості.

Як зазначають науковці, у будь-які часи існування суспільства всі батьки хочуть бачити

своїх дітей здоровими та щасливими. Одним із факторів такого благополуччя і є емоційний інтелект [14, с. 293–298]. Під емоційним інтелектом вчені розуміють уміння людини не тільки розуміти, сприймати, усвідомлювати, регулювати та керувати власними емоціями, думками, мотивами, поведінкою, станами, але й управляти емоційними станами інших людей, проявляти емпатію, рефлексію, розвивати їх сильні сторони тощо. У науковій джерельній базі зазначено, що вперше цей термін було вжито Дж. Майером і П. Селовей. Науковці розкривали його зміст через спроможність людини сприймати, виражати емоції, розуміти

та пояснювати їх, асимілювати емоції й думки, регулювати власні емоції й емоції інших людей [9].

Питання, пов'язані з розвитком емоційного інтелекту, досліджували як вітчизняні (І. Андреева, Т. Березовська, О. Власова, Г. Гарскова, О. Гришко, В. Заїка, Л. Клевака, Н. Коврига, А. Лобанов, Д. Люсін, М. Манойлова, Е. Носенко, А. Петровська, Я. Селікова, М. Шпак, Г. Юсупова та ін.), так і зарубіжні вчені (Р. Бар-Он, Д. Гоулмен, Д. Карусо, Дж. Мейєр, П. Саловей та ін.). Дослідниками запропоновано низку шляхів вирішення теоретичних проблем щодо емоційного інтелекту, багато з яких є цікавими і заслуговують уваги.

Проблемні питання розвитку емоційного інтелекту, особливостей його розвитку у представників дошкільного віку розглядали Л. Божович, Г. Бреслав, Т. Дудкевич, Є. Ізотова, О. Кононенко, В. Котирло, Я. Неверович, М. Нгуєн, Р. Павелків, О. Прусакова, М. Савчин, Я. Селікова, А. Щетиніна та ін.

**Метою статті** є теоретичний аналіз особливостей розвитку емоційного інтелекту в дітей дошкільного віку.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Упродовж всієї історії людства проблема емоційного інтелекту людини залишалася актуальною. Сучасні психологи, як і мислителі старовини, акцентують увагу на актуальності проблеми розвитку емоційної компетентності особистості – відкритості людини власним емоційним переживанням, поєднуючи її здібності зі злагодженою взаємодією розуму, серця, інтелекту й афекту.

Аналіз наукових праць засвідчив, що саме поняття «емоційного інтелекту» виникло з поняття «соціальний інтелект», розробленого Г. Айзенком, Д. Векслером, Дж. Гілфордом, Е. Торндайком та ін. Появі феномену «емоційний інтелект» передували поступовий перегляд поглядів дослідників на співвідношення емоційних й інтелектуальних процесів у психічному житті людини.

Проблемні питання емоційно-когнітивної взаємодії було досліджено у працях філософів ще в античні часи. Вони виділяли емоції й розум в окремі сфери та підкреслювали домінування розуму над емоціями. Потім, у міру розвитку психологічних знань у рамках філософії, спостерігається активізація емпіричних досліджень у галузі мислення й емоцій, де дослідники пов'язували взаємовплив емоцій та інтелекту з функціонуванням людини у повсякденному житті.

Наступним етапом було диференціювання щодо вивчення емоцій й інтелекту, де їх особливості взаємодії розглядалися у руслі психології інтелекту, й окремо в рамках психології емоцій. У психології емоцій визнавалася важлива, але все-таки допоміжна роль когнітивних

процесів, у психології інтелекту ж другорядна роль відводилася емоційним переживанням. Надалі у працях вчених-психологів відзначається зростання інтересу до вивчення саме особливостей взаємовпливу емоцій та інтелекту.

Ми поділяємо погляди більшості дослідників, що саме емоційний інтелект, у сучасному його сприйнятті та трактуванні, був головним фактором виживання людини в доісторичні періоди розвитку людства. Щодо історії розвитку визначеного нами феномену, то багато цінних ідей можна зустріти у наукових доробках засновника психоаналізу З. Фрейда (значну увагу приділяв проблемним питанням емоцій і контролю над ними); Д. Векслера (розглядав інтелект як «сукупну здатність індивіда діяти цілеспрямовано, доцільно мислити й ефективно взаємодіяти з навколишнім світом»).

У науковій джерельній базі зазначено, що лише з 1960-х років у дослідженнях вперше стало фігурувати поняття саме «емоційного інтелекту»: праця М. Белдока «Sensitivity to expression of emotional meaning in three modes of communication» (1964 р.), праця Б. Лойнера «Emotional intelligence and emancipation» (1966 р.). Розквіт теорії емоційного інтелекту припав на 1980–1990 роки ХХ століття: Г. Гарднер (1983 р.) видав модель інтелекту, до складу якої увійшли два її види: внутрішньоособистісний і міжособистісний; У. Пейном (1985 р.) було опубліковано власне дослідження, присвячене розвитку емоційному інтелекту; Р. Бар-Оном (1988 р.) було запроваджено поняття «емоційного коефіцієнта – EQ», зміст якого було розкрито в його докторській дисертації [11, с. 128–129].

Щодо розвитку емоційного інтелекту, то у психологічній науці погляди науковців різняться. Загалом існує дві різні думки, а саме: практично неможливо збільшити рівень емоційного інтелекту, оскільки це вміння вроджене, однак відносно легко можна набутися емоційні знання у процесі навчання; емоційний інтелект, можливо, навіть потрібно розвивати. Вчасно виявлене ускладнення у сфері емоційного інтелекту та корекція сприятимуть благополучному розвитку самосвідомості дитини. Як стверджує О. Мельник, феномен «емоційний інтелект» застосовується у психології відносно недавно. В Україні серед великої кількості дослідників можна виділити таких як І. Аршава, О. Власова, С. Дерев'янка, Н. Коврига, Е. Носенко. На думку дослідника, емоційний інтелект розглядається вченим у контексті категорії «діяльності», закладається у сім'ї та надалі формується в освітніх закладах. Вчений зазначає, що психологами було також виокремлено такі його функції, як стресозахисна, адаптивна, рефлексивна, регулятивна [11, с. 130–131].



Дещо інакше пропонують розглядати зміст зазначеного нами феномену О. Гришко, В. Заїка, Л. Клевака, О. Половіна та ін.: емоційний інтелект – це здібність людини усвідомлювати власні почуття й емоції, виявляти та керувати ними. Також науковці звертають увагу на наукову спільноту, що рівень сформованості емоційного інтелекту особистості свідчить про позитивну й негативну міжособистісну взаємодію [9].

Отже, огляд змісту наукових доробків вчених дозволив нам зробити висновок про неоднозначність їх поглядів на зміст, різновиди, структуру емоційного інтелекту. Більшість науковців у структурі зазначеного нами поняття визначають два аспекти: міжособистісний (соціальний) і внутрішньоособистісний (тобто здатність керувати відносинами з людьми та здатність керувати собою).

Деякі з учених пропонують розглядати структуру емоційного інтелекту за Х. Гарднером. Вченим виокремлено такі види інтелекту як: просторовий; внутрішньо-особистісний; міжособистісний; логіко-математичний; вербальний; моторний; музичний інтелект [8, с. 128]. Згідно з Д. Гоулманом структурними компонентами означеного нами феномену є: самосвідомість, самоконтроль, соціальне розуміння й управління взаємовідносинами. Науковець зазначає, що ці компоненти розкривають такі характеристики емоційного інтелекту, як: розуміння людиною власних емоцій; їх контроль; самомотивація та розуміння емоції інших; соціальні вміння [8, с. 238].

Інакше виокремлюють складники емоційного інтелекту інші дослідники (О. Гришко, В. Заїка, Л. Клевака, Дж. Мейер і П. Саловей), а саме: точність оцінки та вираження емоцій (здатність виявляти власні емоції та визначати емоції інших людей за допомогою вербальних і невербальних ознак); розуміння емоцій (здатність визначати джерело емоцій, розпізнавати зв'язок між емоціями та словами, інтерпретувати значення емоцій, прогнозувати їх подальший розвиток); управління емоціями (уміння враховувати емоції у прийнятті рішень і побудові моделі поведінки, адекватно виявляти власні емоції та реагувати на них); використання емоцій у розумовій діяльності (здатність привласнювати або навпаки відкидати певні знання – критичне мислення) [9].

Більшість фахівців-психологів при дослідженні емоційного інтелекту акцентують увагу на доцільності розгляду базисних емоцій людини (інтерес, надія, смуток, радість, горе, гнів, страх, тривога). Також вони наголошують, що емоційні переживання, всі без винятку, корисні (вони коригують власні дії людей, наповнюють існування життєвим змістом). Так само емоції можуть перетворюватися з позитивних на шкідливі, коли вони стають дуже

активними, неадекватними чи напруженими [12, с. 3–9].

Отже, емоційний інтелект – це здатність людини розумітися в емоційному світі людського життя: розуміти емоції й емоційне підґрунтя відносин, застосовувати свої емоції для вирішення завдань, пов'язаних із відносинами та мотивацією.

Щодо особливостей розвитку емоційного інтелекту в дітей дошкільного віку, то можемо стверджувати, що це питання також на часі. Свідченням цього є наявність цілої низки наукових праць, у яких визначаються особливості розвитку емоційного інтелекту у представників дошкільного віку. Також значна увага до особливостей розвитку емоційного інтелекту у дошкільнят прослідковується при аналізі змісту різних нормативних документів України (Концепції освіти дітей раннього та дошкільного віку (2020); Державного стандарту дошкільної освіти: особливості впровадження (2021); «На шляху до якісного довілля», матеріалів круглого столу (2021) та ін.) [3, с. 35–47].

Погляди дослідників зосереджені на тому, що сьогодні в освітніх закладах робиться акцент на спрямуванні освітнього процесу на інтелектуальний розвиток здобувачів освіти. Поряд із цим більшість педагогів, психологів зауважують, що така спрямованість спричинює деформацію емоційної сфери дитини. Крім того, констатують вони, дефіцит емоційного спілкування, притаманний сучасним батьківсько-дитячим взаєминам, спричинює емоційну глухоту дітей (нездатність відчувати, рефлексувати), спостерігається пригнічення емоцій у зв'язку з байдужістю близьких людей тощо.

На важливість розвитку емоційного інтелекту в дошкільнят вказують у своїх дослідженнях Е. Александровська, А. Альошина, О. Гришко, В. Заїка, Л. Клевака, Я. Селікова, С. Шабанов, М. Шпак та ін. Вчені одноставні щодо того, що одним із найважливіших напрямків духовно-морального виховання дошкільників є саме формування орієнтації їх на іншу людину, розвиток у них здібності до осмислення власних і чужих емоцій та уміння керувати ними. На думку Е. Александровської, саме завдяки цим умінням діти отримують досвід побудови взаємовідносин із навколишнім світом. На жаль, констатує вчена, у роботі із зазначеною категорією залишається ще багато проблемних моментів, і питання ці є не вирішеними на достатньому рівні [2, с. 48].

Автори досліджень емоційного інтелекту в дошкільному віці вказують, що означений нами термін визначається як інтегральна здатність дитини орієнтуватися, розрізняти й виражати власні емоції, готовність орієнтуватися на іншого з урахуванням його емоційного стану при міжособистісній взаємодії, власних



діях. Також вчені зосереджують увагу на тому, що передумовами виникнення емоційного інтелекту в дошкільному віці є саме біологічні (рівень емоційного інтелекту батьків, правопо-півкульний тип мислення, властивості темпераменту) та соціальні чинники (синтонія – емоційна реакція оточення на дії дитини; рівень розвитку самосвідомості; рівень освіти батьків і матеріальне благополуччя родини; емоційно-позитивні стосунки між батьками; андрогінність – самоконтроль і витримка у дівчаток, емпатія та ніжні почуття у хлопчиків; локус контролю; релігійність).

Аналіз, проведений Я. Селіковою щодо проблематики формування у дітей емоційного інтелекту, свідчить, що вченими виокремлено цілу низку питань, пов'язаних із емоційними переживаннями дітей. Ми підтримуємо їх погляди, що для дошкільників є значущими вміння: аналізувати й орієнтуватися у соціальному просторі; регулювати й підлаштовуватися до вимог оточуючих, через прояв своєї індивідуальності; відстоювати власну гідність тощо. Я. Селіковою виокремлено специфічні характеристики емоційного розвитку дітей дошкільного віку (дошкільники засвоюють соціальні норми вираження почуттів; вони починають розуміти емоцію, співвідносять її із власною поведінкою та словом; формуються вищі почуття; емоційна залученість у переживання та дії оточуючих посилюється; співпереживання іншому набуває нових форм – стає більш адекватним і вираженим; виникає потреба відгукнутися на переживання іншого, зрозуміти його, надати йому безкорисливо допомогу) [14, с. 295].

Емоційні порушення у дітей дошкільного віку, які призводять до зміни їх моделей поведінки, стають причиною різноманітних відхилень. Більшість дослідників (Л. Абрамян, Г. Бреслав, Л. Гришко, В. Заїка, Л. Клевака, М. Лісіна, М. Шпак та ін.) зазначають, що ці прояви призводять до порушення соціальних контактів, впливають на розвиток емоційного інтелекту дошкільника. Так, М. Шпак наголошувала, що при дослідженні психічного розвитку дошкільника слід враховувати особливості впливу на його психіку зміну видів діяльності, специфіку взаємодії дитини з навколишнім світом, вплив вікових змін на її емоційну сферу [15, с. 196–205].

Науковці виділяють певні особливості, які слід враховувати в розвитку емоційного інтелекту дошкільника, а саме – М. Андрусенко та Л. Балл (духовне виховання дошкільників), Н. Волік (врахування потреб дітей із особливими потребами), Г. Кошелева та М. Шпак (розвиток емоційної чуйності), В. Лазоренко (розвиток емоційного інтелекту через театралізовану діяльність). Поряд із цим учені говорять про розвиток різноманітних програм

і виокремлення шляхів корекції у роботі з формування емоційного інтелекту дошкільників.

Про функції емоційного інтелекту, їх вплив на структуру мотивації дітей, моделі поведінки пишуть Є. Ільїн, М. Шпак та ін. Вчені зазначають, що переживання дитиною подій, учасником/свідком яких вона є, стає більш значущими, ніж просто розуміння емоцій. Завдяки власним емоціям, констатує Є. Ільїн, дошкільник вчиться розпізнавати й отримувати інформацію про реальне життя суспільства [6, с. 230].

Про значущість і важливість емоційного інтелекту для дошкільнят згадує Є. Ізотова. Дослідниця наголошує на важливості опанування дошкільником цілої низки здібностей, пов'язаних із емоційним інтелектом, а саме: уміння визнавати власні почуття та приймати їх такими, якими вони є; уміння контролювати свої почуття; здатність свідомо визначати свої емоції; здатність використовувати власні емоції на благо собі й оточуючих; уміння ефективно спілкуватися з іншими людьми, знаходити з ними спільну мову; здатність визначати та визнавати почуття інших, уявляти себе на місці іншої людини, співчувати їй [5, с. 60].

Є. Коробіцина [9, с. 54] із групою інших однодумців вважає, що розширення світогляду та логічного мислення дитини ще не є запорукою її майбутньої адаптованості й успішності у житті.

Я. Селікова звертає увагу на особливості розвитку емоційного інтелекту на різних етапах онтогенезу. Кожен із цих етапів характеризується виникненням певних новоутворень, а специфіка емоційного інтелекту у дошкільників тісно пов'язана з розвитком їх емоційно-вольової, інтелектуальної, особистісної сфер. Особливості формування та розвитку ґрунтовно представлено в навчальній літературі з вікової психології, дитячої психології [14, с. 296].

На нашу думку, емоційний інтелект є важливим для розвитку дітей дошкільного віку. Підтримуючи погляди більшості вчених, зазначаємо, що він має свою специфіку розвитку та свої особливості, характерні віковому періоду розвитку людини. Представники вікової психології констатують, що саме в цьому віці всі прояви та ставлення до навколишнього у дітей схильні виявлятися в емоційній спрямованості, яка ґрунтується на двох позиціях – «добре» та «погано» [1, с. 15].

Чинниками, що впливають на формування емоційного інтелекту, є життєві ситуації, які можуть приносити дитині різні почуття – тривогу, занепокоєння, радість, сум тощо. Їхня значимість полягає у тому, що осмислення дитиною власних емоцій та емоцій інших дає їй інформацію про навколишню ситуацію і готує її до відповідної емоційної реакції. Ці чинники поділяють на біологічні (стать, вік) і соціальні

(оточення дитини, вплив на неї соціального середовища, ставлення батьків до дітей, відносини з однолітками, дорослими тощо).

Чималу роль у становленні емоційного інтелекту дошкільного віку відіграє фізичний стан дитини. Із цього приводу В. Мухіна зауважує, що фізіологічні трансформації в організмі дитини викликають значні зміни у психічному житті дитини. У дошкільному віці відбувається формування вищих психічних функцій та удосконалення пізнавальних процесів, що дає змогу дитині дошкільного віку виробляти вже складніші розумові операції [9].

Про значення інтелектуального розвитку дитини та його зв'язок із навчанням говорять О. Гришко, В. Заїка, Л. Клевака та ін. Характеризуючи дошкільний вік, науковці констатують, що саме у молодшому дошкільному віці починає закладатися здатність дітей до емоційної децентрації, яка передуює інтелектуальній децентрації становлення особистості, що прослідковується вже у старшому дошкільному періоді розвитку дитини. У п'ятирічному віці емоційний інтелект характеризується здатністю дитини усвідомлювати, розуміти як власні емоції, так і емоції інших людей (інтелектуалізація емоцій); вмінням проявляти їх за допомогою різноманітних засобів (вербальних і невербальних); умінням стримувати та керувати ними, проявляти початкові навички емпатії, самоконтролю. Вчені одностайні, що завдяки сприятливим умовам навчання саме інтелектуальні здібності дитини сприяють розвитку в неї теоретичного мислення та свідомості, тобто дитина вступає у фазу формування особистості [9].

Т. Кабаченко звертає увагу наукової спільноти на дитячі переживання, які є прямим наслідком нових, важких чи неприємних, життєвих ситуацій. За одних обставин вони дають можливість дитині випробувати свої здібності, що може сприяти виникненню як позитивних емоцій (радісті, впевненості у власних силах), так і негативних (гнів, невпевненість, розчарування). Науковець зазначає, що особливої ролі набуває емоційний інтелект, який виступає своєрідним регулятором емоційного життя дитини, закріплює потрібну емоційну інформацію та відсіює зайву [7, с. 54].

Отже, аналіз наукової літератури засвідчив, що дошкільний вік є особливо значущим у формуванні та розвитку емоційного інтелекту людини. Саме в цьому віці виникають фізіологічні та психологічні причини його становлення і функціонування. До особливостей розвитку емоційного інтелекту дошкільника науковці відносять: формування орієнтації на іншу людину; формування мотивації дитини; уміння контролювати власні емоції; уміння ефективно спілкуватися з іншими; переживання життєвих ситуацій; фізичний стан дитини; сприятливі умови навчання.

З деталізації змісту наукових джерел можна констатувати, що у своїх дослідженнях науковці визначають не тільки сутність і характеристики емоційного інтелекту як психологічного феномену, виокремлюють його різновиди та структуру, але й визначають фактори, що впливають на розвиток емоційного інтелекту в дітей дошкільного віку. У більшості наукових праць вчені акцентують увагу на колосальних змінах у розвитку не тільки суспільства, але й людства загалом. Ці зміни стосуються не тільки прискорення темпу життя, але й подій, які відбуваються навколо нас. Останні сприяють збільшенню кількості інформації, яку слід переробити та засвоїти. Зміни пов'язані також із повсюдною комп'ютеризацією та залежністю від гаджетів; збільшенням кількості стрес-факторів, зростанню конкуренції та відповідальності без наявності своєчасних і доступних способів релаксації тощо. Все це разом призводить до підвищення емоційної перевантаженості особистості, підвищення почуття тривоги, апатії, безпорадності. Результати досліджень свідчать, що за таких умов дошкільникам стало важче засвоїти навички людських почуттів – основи емоційного та соціального життя. Тому запит держави щодо результатів освоєння основної освітньої програми ЗДО, викладеної на сторінках Державного стандарту, містить у собі вимоги до розвитку навичок співпраці з дорослими й однолітками у різних соціальних ситуаціях, а також розвиток етичних почуттів, доброзичливості й емоційно-моральної чуйності, розуміння та співпереживання почуттям інших людей.

Реалізувати цей запит, на наш погляд, можна через формування та розвиток у дітей дошкільного віку емоційного інтелекту. Така діяльність дасть можливість дошкільникам зрозуміти і впоратися з відчуттями, що їх турбують, і дозволить контролювати власні негативні імпульси, а також навчить розуміти почуття й емоції оточуючих людей. Вплинути на розвиток емоційного інтелекту можуть соціальні та біологічні чинники. Так, вчені (Р. Гранівська, В. Загвоздкін, Р. Овчарова, А. Співаковська, та ін.) зазначали, що відносини дитини з сім'єю є одним із найважливіших факторів становлення й організації емоційного інтелекту.

Розвитком дитини у системі дитячо-батьківських відносин займалися Р. Гранівська, Р. Овчарова, А. Співаковська та ін. Вони дійшли висновку, що саме у сім'ї як соціальному інституті визначається розвиток дитини через формування в неї домінуючих емоційних станів, саме сім'я виступає джерелом формування перших позитивних і негативних переживань та емоцій дитини. У комплексі саме сім'я є підґрунтям формування та зародження емоційного інтелекту [11; 13]. Ми поділяємо думку вчених, що розвиток цього конструкту відбу-

вається у процесі спеціально організованої діяльності, у якій дитина знаходить безпосередній індивідуальний досвід переживань емоцій і почуттів [10].

Щодо методичних засобів діагностування емоційного інтелекту у представників дошкільного віку, то сучасні вітчизняні учені (С. Дерев'яно, С. Лавренко та ін.) констатують, що ці дослідження є досить поширеними у психології (вивчення виявів емоційного інтелекту у дітей-дошкільників у контексті сприймання дитиною сім'ї, у зв'язку із соціальною компетентністю, під впливом стилю батьківського виховання, як чинник художньої діяльності дошкільників) [4, с. 23–29].

Повною мірою розкрити всі вищезгадані сторони розвитку емоційного інтелекту дитини під час звичайної навчальної діяльності на занятті досить проблематично, тому доцільно буде його продовжувати у позанавчальній діяльності через різноманітні форми (екскурсії, конкурси, проекти, акції, бесіди, читання й аналіз художньої літератури, музичний розвиток, театралізована діяльність тощо). Великі можливості для розвитку емоційного інтелекту дошкільників всередині позанавчальної діяльності допоможуть оптимізувати емоційні процеси та стани, що виникають у дітей у процесі міжособистісної взаємодії. Більше того, розвиток емоційного інтелекту можна визначити як значний чинник підвищення психологічної культури як у дитячому колективі, так і в суспільстві загалом.

Ефективність діяльності з розвитку емоційного інтелекту у дітей дошкільного віку залежить від створення психологічних умов у закладах дошкільної освіти, методичного забезпечення й усвідомлення фахівцями необхідності цієї професійної діяльності. Значна роль відводиться і батькам, котрі створюють для своїх дітей сприятливі умови, а саме відвідування різноманітних гуртків, секцій, майстер-класів тощо. Отже, умовами розвитку емоційного інтелекту може виступати цілеспрямована робота вихователів, батьків щодо створення сприятливих умов для розвитку емоційного інтелекту в дітей дошкільного віку. Соціальним і біологічним факторам цього розвитку науковці приділяють значну увагу та наголошують на важливості їх врахування при дослідженні дошкільників.

Таким чином, емоційний інтелект сприймається як підструктура соціального інтелекту, що включає здатність спостерігати власні емоції й емоції інших людей, розрізняти їх і використовувати цю інформацію для управління мисленням і діями. Проблема розвитку емоційного інтелекту перебуває у стадії активної розробки. Існують різні підходи до визначення структури емоційного інтелекту, однак такі елементи, як розпізнавання власних емоцій та емоцій інших людей, здатність до емоцій-

ної саморегуляції, розуміння причин емоцій є незмінними. Чинниками, що впливають на формування емоційного інтелекту, є життєві обставини, які викликають різні почуття й емоційні стани.

Засобом розвитку емоційного інтелекту у дітей дошкільного віку може бути застосування елементів театралізації під час занять. Використання різних елементів може сприяти розвитку у дітей дошкільного віку емпатії, вміння розпізнавати емоції інших людей і свої власні, встановлювати причини їх виникнення, контролювати зовнішній їх прояв, а також впливати на почуття інших людей у процесі виконання спільної роботи, тобто розвитку умінь, що становлять емоційний інтелект.

Перспективами подальших розвідок може бути експериментальне дослідження проявів емоційного інтелекту у представників дошкільного віку через застосування перерахованих вище засобів.

#### ЛІТЕРАТУРА:

1. Альошина А.В., Шабанів С.Т. Емоційний інтелект для досягнення успіху. Київ, 2012. 336 с.
2. Александровська Е.М., Кокуркіна Н.І., Куренкова Н.В. Психологічне супроводження школярів. Київ : Вид. центр «Академія», 2013. 208 с.
3. Волік Н.М., Ляпунова В.А. Імплементация питань розвитку емоційно-комунікативної сфери дошкільника в державному стандарті дошкільної освіти та чинних освітніх програмах. *Вісник післядипломної освіти. Серія : Педагогічні науки*. 2022. Вип. 20 (49). С. 35–47.
4. Дерев'яно С., Лавренко С. Методичні засоби діагностики емоційного інтелекту у дітей. *Вісник Львівського університету. Серія : Психологічні науки*. 2020. Вип. 7. С. 23–29.
5. Ізотова Є.І. Ампліфікація емоційного розвитку дітей в умовах дошкільного закладу. *Психолог у дитсадку*. 2007. № 1. С. 57–74.
6. Ільїн Є.П. Емоції та почуття : навчальний посібник. Київ, 2001. 752 с.
7. Кабаченко Т.С. Психологія управління : навчальний посібник. Київ, 2012. 384 с.
8. Клевака Л., Гришко О., Заїка В. Розвиток емоційного інтелекту дітей дошкільного віку. URL: <https://reposit.nupp.edu.ua/bitstream/PoltNTU/10570/1/590-876-1-PB.pdf> (дата звернення: 26.02.2024)
9. Коробіцина Є.В. Формування позитивних взаємин батьків та дітей 5–7 років. *Діагностика, тренінг, заняття*. 2012. 133 с.
10. Косенчук О.Г., Куземко Л.В., Венгловська О.А., Новик І.М. На шляху до якісного довкілля : матеріали круглого столу. Київ : УІРО, 2021. URL: <https://is.gd/3Ceeen> (дата звернення: 22.03.2024)
11. Мельник О. Розвиток емоційного інтелекту молодших школярів. *Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах*. Т. 1. 2020. № 73. С. 128–133.
12. Носенко Е.Л., Коврига Н.В. Емоційна розумність як детермінанта успішності життєдіяльності

людини і шляхи її операціоналізації. *Вісник Дніпропетровського університету. Серія : Педагогіка і психологія*. 2000. Вип. 6. С. 3–9.

13. Носенко Е.Л. Емоційний інтелект як соціально значуща інтегральна властивість особистості. *Психологія і суспільство*. 2004. № 4 (18). С. 95–109.

14. Селікова Я.С. Дослідження проблем формування емоційного інтелекту та соціально-емоційної

грамотності дітей дошкільного віку. *Вісник Глухівського національного педагогічного університету імені О. Довженка*. 2023. Вип. 53. С. 293–298.

15. Шпак М.М. Становлення емоційного інтелекту в дошкільному віці як передумова його розвитку в молодшого школяра. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія»*. 2016. Вип. 4. С. 196–205.



## ПІДРУЧНИК ДЛЯ НОВОЇ УКРАЇНСЬКОЇ ШКОЛИ ЯК ЗАСІБ РОЗКРИТТЯ КОГНІТИВНО-ТВОРЧОГО ПОТЕНЦІАЛУ УЧНІВ

### A TEXTBOOK FOR THE NEW UKRAINIAN SCHOOL AS A MEANS OF DISCLOSURE OF THE COGNITIVE AND CREATIVE POTENTIAL OF STUDENTS

У статті висвітлено проблему стимулювання ціннісної самодетермінації пізнавальної діяльності учня у процесі навчання. Зроблено філософсько-аксіологічний аналіз розвивальних цінностей особистості, таких як воля, віра, сумнів, переживання, переконання, ідеали, картина світу (релігійна, філософська, наукова). Обґрунтовано необхідність підвищувати розвивальні можливості шкільного підручника у процесі підручникотворення. Зазначено, що один із чинників розкриття когнітивно-творчого потенціалу особистості учня та становлення пізнавальної діяльності є розвинена самодетермінація особистості. З погляду гносеології як структурний складник самодетермінації пізнання виокремлюють цінність. Структурними компонентами самодетермінації пізнання є такі цінності, як воля, віра, сумнів, емоції, переживання, переконання, ідеали, картина світу (релігійна, філософська, наукова). Співвідношення науки, філософії і релігії – трьох картин світу – мають не протистояти, а взаємодоповнювати одна одну. У підручниках для Нової української школи треба робити акцент на всьому позитивному. Учні мають надихатися і виховуватися на вищих, позитивних цінностях, а не переймати негативні. Необхідно, щоб матеріал підручника стимулював позитивні переживання, почуття, які дозволяють суб'єкту усвідомити і зрозуміти особистісний зміст того, що вивчається, а також викликав емоції – безпосередні переживання значущості явищ і ситуацій. Позитивні емоції – задоволення, радість, захват, любов. Негативні емоції – боязкість, переляк, страх, ненависть, горе. У процесі підручникотворення необхідно втілювати у створюваний підручник такі тексти, що містять цікавий пізнавальний матеріал, націлений на формування цінностей в учнів, на подальший розвиток їхньої самодетермінації власної пізнавальної та творчої діяльності, на становлення цілісності особистості, а не роздвоєності.

**Ключові слова:** підручникотворення, підручник, цінність, самодетермінація, навчально-пізнавальна діяльність учня.

The article reflects the problem of stimulating the value self-determination of the student's cognitive activity in the learning process. A philosophical and axiological analysis of the developing values of the individual was made, such as: will, faith, doubt, experiences, beliefs, ideals, a picture of the world (religious, philosophical, scientific). The need to improve the developing capabilities of the school textbook in the process of educational education is justified. It is noted that one of the factors in the disclosure of the cognitive and creative potential of the student's personality and the formation of cognitive activity is the developed self-determination of the personality. From the point of view of epistemology, value is highlighted as a structural component of self-determination of cognition. The structural components of self-determination of knowledge are values such as will, faith, doubt, conviction, emotions and experiences, beliefs, ideals, a picture of the world (religious, philosophical, scientific). The relationship of science, philosophy and religion – the three pictures of the world should not confront, but complement each other. In textbooks for the New Ukrainian School, you need to focus on everything positive. Students should be inspired and educated on higher values, not adopt negative ones. It is necessary that the material of the textbook stimulates positive experiences, feelings that allow the subject to realize and understand the personal meaning of the student, and also evokes emotions – direct experiences of the significance of phenomena and situations. Positive emotions – pleasure, joy, delight, love. Negative emotions – timidity, fright, fear, hatred, grief. In the process of creating a textbook, it is necessary to embody in the created textbook such texts that not only contain interesting material, but that this material is aimed at the formation of values among students, at the further development of their self-determination of their own cognitive and creative activities, at the formation of personality integrity, not bifurcation.

**Key words:** textbook creation, textbook, value, self-determination, student's educational and cognitive activity.

УДК 159.923.2

DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.60.11>

**Мар'яненко Л.В.**

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

**Пушкарська Л.П.**

молодший науковий співробітник  
лабораторії психології навчання  
Інститут психології імені Г. С. Костюка  
Національної академії педагогічних  
наук України

**Постановка проблеми.** Сучасною ключовою реформою у сфері освіти є впровадження проекту Нової української школи (НУШ). Цей проект передбачає створення такої школи, у якій буде приємно навчатися та яка даватиме учням не лише знання, а й уміння застосовувати їх на практиці у повсякденному житті. Головна зміна для учнів полягає у переорієнтації підходів до навчання та змісту освіти, «адже мета НУШ – виховати інноватора та громадянина, котрий уміє ухвалювати відповідальні рішення та дотримується прав людини» [1].

Як зазначає О.В. Бучма, комплексне впровадження складників формули НУШ (поваги до особистості, дотримання принципів соціального партнерства; розвитку ключових компетентностей, необхідних для успішної самореалізації; формування ціннісних ставлень і суджень, важливих для гармонійного особистого і суспільного життя та ін.) в освітній процесі і освітню діяльність має сприяти інтелектуальному, духовному, фізичному і культурному розвитку особистості, її успішній соціалізації, економічному добробуту та стати вагомим фактором успішного розвитку українського

суспільства та держави, об'єднаних спільними цінностями і культурою. Власне, формула НУШ вповні відповідає призначенню і меті освіти, визначеній у Законі України «Про освіту», що полягає у всебічному розвитку «людини як особистості та найвищої цінності суспільства, її талантів, інтелектуальних, творчих і фізичних здібностей», формуванні «цінностей і необхідних для успішної самореалізації компетентностей», вихованні «відповідальних громадян, здатних до свідомого суспільного вибору та спрямування своєї діяльності на користь іншим людям і суспільству», збагаченні «на цій основі інтелектуального, економічного, творчого, культурного потенціалу Українського народу, підвищенні освітнього рівня громадян задля забезпечення сталого розвитку України та її європейського вибору». Ця мета може бути досягнута завдяки освітньому процесу, який має бути вдало організованим, забезпеченим і реалізованим в освітній діяльності. Стрижнем освітнього процесу як системи науково-методичних і педагогічних заходів, спрямованих на розвиток особистості шляхом формування та застосування її компетентностей, є навчальна література – «електронні та паперові видання, створені для забезпечення освітнього процесу, які містять наукову, навчальну, методичну та/або практичну інформацію, спрямовану на досягнення здобувачами освіти визначених результатів навчання» [2, с. 18–20].

**Аналіз останніх досліджень.** Проблема створення підручників неодноразово була предметом дослідження науковців, як вітчизняних, так і зарубіжних. Так, концепція сучасного підручника обґрунтована у працях Н.М. Буринської, Я.П. Кодлюк, О.Я. Савченко, І.І. Смагіна; роль і місце книги у навчальному процесі розглядали М.С. Вашуленко, Г.Г. Ващенко, О.Я. Савченко; відображення у підручнику змісту освіти з урахуванням особливостей навчального предмета досліджували М.І. Бурда, І.К. Журавльов, Л.Я. Зоріна, Н.Р. Корчевська, В.Г. Редько, О.І. Ляшенко та ін.

Низку досліджень присвячено розробці підручників для початкової школи, зокрема: особливості підручника для учнів молодшого шкільного віку розглянуто М.С. Вашуленко, Я.П. Кодлюк, Н.Р. Корчевською, О.Я. Савченко та ін.; підручник у системі навчально-методичного комплексу розкрито Т.М. Байбарою, О.Я. Савченко, С.Г. Шаповаленко та ін.; процесуальність навчальної книги, її розвивальна спрямованість визначена у працях О.К. Дуса-вицького, Г.М. Захарової, А.В. Фурмана та ін. Психологічні основи оцінювання навчальної книги відображені у авторів: Н.М. Буринської, Я.П. Кодлюк, Т.О. Лукіної, О.І. Ляшенко, І.І. Черезової, Ю.М. Швалба та ін. [3, с. 16–21]; [4, с. 61–65]; [2, с. 21–30; 69–76].

Зазначимо, що проблема саме підручково-творення, зокрема створення підручника для Нової української школи, останні роки активно розробляється науковцями Інституту психології імені Г.С. Костюка. Пропонуємо проблематику учасників круглих столів останніх років, присвячених проблемі сучасних психологічних вимог до підручника для Нової української школи. Звертаємо увагу на таких авторів, як О.В. Гнатюк (Особливості побудови сучасного підручника для початкової Школи), Л.В. Мар'яненко (Формувальні і виховні можливості нового підручника: психологічні вимоги конструювання), В.М. Невмержицький (Врахування аспектів когнітивної психології при розробці підручників для Нової української школи), І.М. Поклад (Втілення ідей вітчизняних науковців у підручниках для Нової української школи), О.В. Савицька (Конструювання змісту навчальної книги як передумова становлення суб'єкта наукової діяльності). О.Л. Музика (Аксіологеми у текстах підручників як чинники розвитку обдарованої особистості), А.М. Шевченко (Профорієнтаційний компонент у змісті сучасного підручника), І.К. Зубіашвілі (Психодідактичні основи розробки підручника нового типу), М.М. Наконечна (Інтерсуб'єктна взаємодія як чинник реалізації принципу діалогічності при створенні підручника), Н.В. Чепелева (Психологічні характеристики сучасного навчального тексту), Н.М. Латиш, О.М. Латиш (Врахування особливостей творчого мислення учнів початкової школи в розробці навчальних матеріалів.) та ін. [3, с. 57–65; 4; 2, с. 69–77].

У сучасних умовах Нової української школи створення підручників зазнає значних змін порівняно з минулими роками, нестабільністю часу (мир, війна), варіативністю нових навчальних закладів (ліцеї, школи з різними нахилами тощо), і це забезпечує широкий вибір програм, на основі яких розробляються підручники. Також підручники створюються для учнів, котрі навчаються як за традиційним навчанням, так і у будь-якій моделі розвивального навчання. Так, у роботі, здійсненій під керівництвом С.Д. Максименка, розглядається процес розробки програми для підручника класичної моделі розвивального навчання із природознавства, призначений саме для учнів загальноосвітніх шкіл традиційного навчання. Також на основі цієї програми розроблялися розвивальні підручники для моделі класичного розвивального навчання (С.Д. Максименко, В.В. Репкін) та ін. [5].

При розв'язанні проблеми створення сучасних шкільних підручників найчастіше вдаються до виявлення вимог щодо форми та змісту нового підручника з навчального предмета. Водночас, якщо ми прагнемо того, щоб шкільний підручник був додатковим фактором розвитку учня, при його створенні мають вра-

ховуватися основні закономірності інтелектуального розвитку особистості у процесі учіння. І питання не лише у доборі змісту шкільного підручника та порядку викладу у ньому теоретичних знань, а насамперед у формі презентації навчальної інформації та способах проектування цієї інформації на формування цілісної діяльності учіння, також цілісності особистості учня через систему завдань для роботи, ретельний відбір цих завдань. Отже, необхідна експертиза й експериментальна перевірка текстів підручників стосовно ефективності їх розвивального потенціалу, а не просто декларування, що це потрібно і необхідно.

Загалом аналіз більшості сучасних шкільних підручників доводить, що зазвичай автори орієнтуються на репродуктивно-пояснювальний виклад наукового знання, адаптованого для засвоєння учнями з урахуванням їх вікових можливостей. Такий підхід не створює умов для перетворення учня в активного суб'єкта, здатного не лише до споживання навчальної інформації, але й спроможного прийняти задачу, організувати власну пошуково-дослідницьку діяльність і здійснити самоконтроль правильності розв'язання поставленого вчителем завдання і рефлексію власної пізнавальної діяльності. Розв'язання цієї задачі стає учням під силу, коли в них сформована самодетермінація навчання і пізнання. Інакше кажучи, розвивальний ресурс шкільного підручника буде повністю зреалізовано тоді, коли учень як активний суб'єкт зможе здійснювати саморегуляцію процесу учіння через самодетермінацію [6, с. 234–264; 7, с. 365–374].

Розкриття особистісного і когнітивно-творчого потенціалу полягає у спроможності учня сприйняти та розвинути свою когнітивну силу через всі можливі інструментарії. Розкриття особистісного та творчого потенціалу відбувається через вивчення, самоаналіз, розвиток і вираження внутрішнього світу через гармонійне поєднання із зовнішнім, а через процес самодетермінації потенціал особистості усвідомлюється, пояснюється й увиразнюється. Підручникотворення має спрямовуватися на допомогу розкриття індивідуальних властивостей особистості та формувати світогляд. Оскільки творчий потенціал закладений у кожного від народження, його розвиток вкрай важливий для досягнення цілісності особистості. Творчий процес, що його учень здійснює під час контакту з підручником, вибудовує та розкриває внутрішньо закладені імпульси та потенцію. І яке русло розвитку особистості та її когнітивно-творчих можливостей займе споживач інформаційного наповнення, залежить і від підручникотворця.

У підручникотворенні вкрай важливо враховувати аспекти, що сприяють розвитку самодетермінації навчально-пізнавальної діяль-

ності учня, тобто потрібно розробляти або підбирати такі тексти, які сприятимуть виховуванню в учнів цінностей, ціннісних орієнтацій, ідеалів. Це зумовить розвиток особистості учня, формування його пріоритетів: національної гідності, патріотизму, любові до Батьківщини. Надалі саме це дасть змогу учневі вийти на рівень самостійності у пізнанні та творчості, плекати в собі віру в Бога, прагнення Богопізнання, мораль, інші складники самодетермінації, бути достойним громадянином нашої держави.

Застосовуючи методи філософсько-аксіологічного та психолого-педагогічного аналізів, маємо дійти висновків стосовно необхідності розробити філософсько-психологічну концепцію підручника, на основі якої створювати підручник, ретельно підбираючи та застосовуючи навчальний матеріал, піддаючи його відбору та психологічній експертизі.

**Мета статті** – обґрунтувати можливість формування ціннісної самодетермінації пізнання в учнів засобом підручника, створеного для НУШ. Здійснити філософсько-аксіологічний аналіз проблеми ціннісної самодетермінації пізнання. Надати обґрунтування, наскільки підручник можливо застосовувати як засіб розкриття когнітивно-творчого потенціалу учнів. Здійснити психологічний аналіз аксіологічних і психологічних самодетермінаційних складників, що зумовлюють розкриття когнітивно-творчого і пізнавального потенціалу учня засобом підручника.

**Завдання дослідження** – визначити поняття «підручникотворення» й означити його основні етапи; визначити психологічні умови, які можуть посилити розвивальний потенціал підручника, призначеного для Нової української школи.

**Виклад основного матеріалу.** Самодетермінація найчастіше розглядається науковцями як один із аспектів саморозвитку. Актуальність вивчення проблеми самодетермінації школяра зумовлена зростанням деструктивних тенденцій, що гальмують і пригнічують саморозвиток. Без спеціальної психолого-педагогічної роботи, спрямованої на розвиток самодетермінації учнів, успішний саморозвиток можливий лише у незначній частини школярів. Це важливо використовувати і при підручникотворенні – створенні розвивальних підручників, підручників для розвивального навчання, а також підручників для Нової української школи (М.Й. Боришевський, М.І. Найденов, Н.В. Пророк, С.Д. Максименко та ін.). Розвиток особистісної самодетермінації починається у підлітковому віці (11–12 років), а потім відбувається подальше її становлення. Одним із важливих питань самодетермінації є визначення вікових можливостей самодетермінації особистості. У підлітковому віці само-



детермінація має свою специфіку. Самодетермінація – здібність людей до певного ступеня самим визначати власну поведінку, керуючись думками та почуттями. Феномен самодетермінації знаходиться поряд із такими психічними утвореннями, як воля, намір, самоконтроль.

На погляд Е. Десі, енергію для волі дає внутрішня мотивація, в основі якої лежить вроджена потреба у компетентності. Значна роль у самодетермінації відводиться переживанням і пізнанню. Воля – усвідомлена довільна поведінка, в основі якої лежить образ бажаного результату. Поняття самодетермінації найбільш розроблено у теорії особистісної автономії поведінки Е. Десі та Р. Райана.

За даними багатьох досліджень, від розвитку до саморозвитку людина переходить на підлітковому етапі онтогенезу, коли починає усвідомлено ставити цілі самовдосконалення та самореалізації. У підлітковому віці людина по-новому усвідомлює свої мотиви та починає керувати власною поведінкою. Підліток стає суб'єктом власного розвитку, він здатний до планування, проектування свого життєвого шляху, може визначити перспективи того, до чого рухається, рефлексує, що може змінити у собі [7, с. 365–374].

Необхідно розробити концептуальну структуру, яка може бути покладена в основу розробки підручника. Вважаємо, що основою такої розробки має бути філософсько-аксіологічний аналіз розвивальних цінностей особистості: волі, віри, сумніву, переживань, переконань, ідеалів, картини світу (релігійної, філософської, наукової), і що саме на формування цих феноменів необхідно покладатися у розробці підручників для Нової української школи. Отож, зупинимось на філософсько-аксіологічному аналізі цієї проблеми.

Ціннісні аспекти людини завжди супроводжуються почуттями. Почуття виявляються через переживання, що допомагають людині усвідомити особистісний смисл подій. Переживання значущості явищ і ситуацій виражаються в емоціях. Філософія вивчає світ емоцій переважно у рамках екзистенціалізму, але під поняттям «екзистенціал» розуміються не ситуаційні емоції, а стійкі структури особистості. На емоції також впливає і досвід людини. Цей вплив вважається складним і неоднозначним [8; 9].

Важливе значення серед ціннісних форм психіки людини має воля. Воля розуміється як свідома саморегуляція суб'єктом своєї діяльності, що виявляється через цілеспрямованість, рішучість, володіння собою. Для І. Канта та Й. Г. Фіхте воля є витокотом здійснення моральних принципів, основою практичної діяльності людини. Для А. Шопенгауера, як і для Ф. Ніцше, воля є ірраціональним імпульсом саморозгортання буття людини. За

такого підходу воля фактично виводиться за межі психіки [8; 9].

Проблема волі та формування вольових якостей розробляється також і українськими психологами, такими як І.Д. Бех (1995); С.Д. Максименко (2004); Н.В. Савченко (2006); І.В. Березовська (2006); Л.П. Сергієнко (2008); Н.А. Павлик (2013) та ін. Слід зазначити, що у віковій психології бракує досліджень формування волі саме як цінності. У процесі створення підручника (підручникотворенні) необхідно підбирати тексти, спрямовані на розвиток в учнів волі саме як цінності, що була би і складовою частиною їх самодетермінації.

Також у світі ціннісних орієнтацій велике значення має віра, що визначається як суб'єктивний акт прийняття людиною чогось як справжнього. Вірі передуює сумнів. Розглянемо філософську думку стосовно віри. Філософи приділяють значну увагу співвідношенню сумніву та віри. Релігійна віра розглядається як безпосередній результат об'явлень і не потребує доказів чи обґрунтувань. К. Барт вважав, що обґрунтування віри полягає у ній самій. Для філософа К. Ясперса філософська віра – результат філософствування. Р. Декарт був досить послідовним, коли розглядав схильність філософів до сумніву як принцип повного успішного філософствування. Філософу необхідно здійснити певну роботу, щоб дійти переконання, тоді як від віри – один крок до переконання. І. Кант справедливо підкреслював, що віра не зводиться до діяльності розуму, її неможливо пояснити виключно мовою понять. Віра – це ейдос, деякий сенс суб'єктивного орієнтування людини у її прихильності до дії, один із найбільш значущих феноменів глибоко суб'єктивного духовного життя людини.

Віра пов'язана із неможливістю достатніх обґрунтувань її ціннісних положень. Віру не пов'язують із абсолютною достовірністю, оскільки її, як і абсолютну істину, не можна довести. Дії та вчинки людини можуть бути детерміновані як наявністю віри, так і її відсутністю. Віра має різновиди за змістовою ознакою. Наприклад, вона може бути не тільки релігійною, а й атеїстичною або ж окультною [6, с. 234–264].

Ціннісна самодетермінація пізнання невірною людиною спрямована на збільшення власної сили. Оскільки знання в розумінні атеїста – це для нього сила, то його гасло – вчитися, набувати знань, через пізнання збільшувати свою власну силу. Віруючий намагається не чинити погано, і це зумовлено його вірою, адже його бачить Бог. Найбільша цінність віруючого є Бог. Тому його пізнання спрямоване на Бога і на спасіння своєї душі, отже, він зайнятий будь-яким світським пізнанням у ракурсі Богопізнання, і це його ціннісна самодетермінація саме через віру. Ціннісна само-



детермінація чаклуна зумовлюється його найвагомішою цінністю – дияволом і вірою в його «могутність». Він зайнятий пізнанням таємного знання і чорнокнижництвом, і його пізнання детермінується його цінностями гордості, могутності й непокори, його окультною вірою. Підручник має містити оповідання, казки про те, що чаклунство – це не тільки небезпечно для оточення, але й погано для тієї людини, яка ним займається. Отже, віра може бути доброю чи злою або й до пори індивідуальною [6, с. 234–264]. Приміром, А. Ейнштейн висловлював думку, що для нього Бог – це віра в існування об'єктивної реальності, незалежної від людини. Віра – це той міст, що поєднує людину зі світом, що детермінує її існування у світі. Віра – це неодмінна характеристика особистості. Нерелігійна віра вимагає від людини віри в себе, віри, яка переходить в упевненість у своїх можливостях. Можна навести чимало прикладів на підтвердження того, що робить віра. Це і одужання безнадійно хворих, і перетворення пересічної людини в генія. І не слід руйнувати віру чи чинити на неї тиск, висміювати учнів за їх віру. Треба посилювати все позитивне в учнів, виховувати їх на позитивних моментах тієї віри, що в них вже сформована.

Сутність віри як психологічного феномену вивчається й у психології. Сьогодні проблему психології віри розробляють такі українські дослідники, як Г.К. Петрушенко, Г.Н. Щербаківа, О.І. Крупська, О.І. Кузнецов. Феномен віри як цінності розробляють Ю.А. Алексеева, В.І. Бондар та ін. Віра гармонізує розвиток і саморозвиток особистості учня, якщо вона позитивна. Тому підручники за своїм змістом мають посилювати позитивний потенціал будь-якої віри, що є в учня, а не руйнувати її, не чинити опір тій чи тій вірі. Якщо віра в учня негативна, то треба виховувати позитивну, використовуючи індивідуальний підхід, пропонувати учневі додаткові книжки чи оповідання, присвячувати цій проблемі розділи в підручниках із суспільствознавства та з інших предметів, скажімо, краєзнавства, релігієзнавства тощо. Віра учня може бути різною, але підручник має стимулювати його віру до добра, що гармонізує особистість, робить її цілісною і спонукає учня до саморозвитку [10–12]. Віра як ціннісний феномен має свої градації: найвища відмітка на шкалі віри – ідеал. Отже, ідеал – це ще один складник ціннісної самодетермінації пізнання і життєдіяльності людини.

Проблематика ідеалів пронизує все наше життя. Зверхнє ставлення до ідеалів призводить до лиха. Приклади суспільних ідеалів – ідеальна країна, за Платоном, безмірна святість середньовіччя, універсальна естетична досконалість епохи Відродження, примат і всезнання науки Нового часу, створення матеріально-технічної бази комунізму за короткий

строк. Усі ці ідеали-омани призводили до лиха, усі вони – результат доведення позитивної оцінки якогось одного явища людського життя до крайності.

Тому до опрацювання ідеалів варто підходити виважено й відповідально. Людина створює образ бажаного результату в силу своєї здібності поєднувати в одне почуття, думки, ейдоси продуктивної уяви як якесь продуктивне цілепокладання. Ідеал є регулятивною ідеєю, образом майбутнього, що його людина прагне втілити у життя. Ідеали – надто ідеалізовані утворення. Зміст ідеалу людини залежить від її життєвого досвіду, ступеня освіченості, рівня культури, від її релігії. Ідеал характеризується спрямованістю в майбутнє. Побудовування ідеалів, їх опрацювання базується на ціннісних абстракціях, ідеалізаціях і ціннісних переживаннях суб'єкта. Ідеал – це не лише конкретний образ майбутнього, а й сукупність теоретичних уявлень, спрямованих у майбутнє, що їх людина може переглянути. Не завжди ідеал зводиться до примату кінцевої цілі, адже якщо така ціль, приміром, побудова комунізму, означена в туманному майбутньому, це часто перетворюється на шлях до утопізму. Світ утопіста розділений навпіл, він чорно-білий, це світ забуття одних цінностей і зацікнення на інших. Одні утопісти визнають примат свободи, другі на це місце ставлять справедливість, треті визнають виключно суспільну власність, четверті – навпаки, надають перевагу приватній власності.

Ідеалотворчість, якщо вона здійснюється недостатньо відповідально, призводить до утопії, перетворюється на ідолотворчість. Не випадково слова «ідеал» і «ідол» дещо співзвучні. Ідол – це фатальний ідеал. Ідеалотворчість у пізнанні – неодмінна умова пізнавальних досягнень людини. Це ж стосується і будь-яких сфер діяльності. Правильні орієнтири ідеалотворчості запобігають переходу в утопізм. У неklasичній філософії, як і в постнеklasичній психології, що зародилися наприкінці ХХ ст., з ідеалами почали обходитися більш обережно. До ідеалів досягнень, діяльності, праці приєднуються також моральні, естетичні, наукові та інші ідеали. Ідеал – рівняння на найкращий і найдосконаліший зразок, межа прагнень і бажань. Створення ідеалу для своєї особистості та прагнення до цього ідеалу, будівництво себе в напрямку цього ідеалу – природна робота самовиховання і самовдосконалення. До цього слід додати, що ідеалів багато. Їх класифікують по-різному. Сучасний гуманізм, зокрема, орієнтується на такі цінності-ідеали, як свобода, справедливість, демократія, відповідальність, непримиримість до насилля, планетарна спільнота людей.

Відомий радянський і український психолог Г.О. Балл зазначав, що психологічній науці не

варто оминати цей предмет (йдеться про ідеал та ідеалотворчість), оскільки поза зверненням до поняття ідеалу повноцінне дослідження людської діяльності у психологічному, а також у педагогічному аспектах навряд чи є можливим. Ідеали встановлюють перспективну мету, до якої має прагнути особистість. Ідеали наявні у будь-якому високоефективному процесі вдосконалювання діяльності дорослої особистості й учня, студента, того, хто її здійснює, – до якої царини культури не належав би цей процес (чи йдеться, наприклад, про релігійне виховання, спортивне тренування, залучення до художньої творчості) [13, с. 76–90].

Поряд із позитивними цінностями є і їхні антиподи – людиноненависництво, культ насилля, уседозволеність, хабарництво та ін. На превеликий жаль, для когось вони також є цінностями. І якщо таких людей, для кого регуляторами життя стають негативні цінності, стає надто багато в суспільстві, то починаються негаразди: конфлікти, нестачі, голод, війни... Правильні ідеали треба формувати в учнів не тільки в сім'ї, у процесі сімейного виховання, але й у процесі навчання, зокрема на сторінках підручників.

Наступний складник на ціннісній шкалі самоідентифікації пізнання – це картина світу. Філософи пропонують таку класифікацію картин світу, як філософська, релігійна, наукова. Психологи розробляють багато класифікацій картин світу, зокрема можливо виокремити наукову, культурну, професійну та ін. Співвідношення філософської, релігійної та наукової картин світу вимагає розкриття терміна «картина світу». Цей феномен впливає на процес пізнання, зокрема на пізнання учнями світу. Картина світу – це спосіб бачення людиною світу як цілого, включаючи і саму людину у складі картини світу. У психології картину й образ світу вивчали українські психологи О.О. Вовчик-Блакитна, Т.С. Гурлева (2009), С.М. Симоненко (2011), Є.А. Щербань (2012), В.В. Кириченко (2018) та ін.

Необхідність у становленні картини світу пов'язана із прагненням людини мати синтетичні, цілісні уявлення про світ, долати наслідки диференціації філософії, науки та релігії. Сама людина, якщо вона правильно розвивається як особистість, є цілісною, тому людина і тяжіє до цілісності. Світ філософії, світ науки і світ релігії виступають відповідно як філософська, наукова, релігійна картина світу. У своїй єдності вони утворюють цілісну картину світу конкретного індивіда.

Взаємовідносини між філософією, наукою і релігією завжди були і залишаються досить складними, часто навіть конфліктними. Це також накладається і на становлення картини світу певної людини. Людина як істота не є одномірною. Протягом свого життя вона

культивує у собі і філософію, і релігію, і науку. Існує багато спроб довести повну неспроможність кожної з них. Виражена неприязнь або до релігії, або до науки, чи й до філософії несе людині компромат проти себе. У сучасну епоху очевидно, що суспільство не обходиться без науки. Але чому ж тоді людина, спираючись на науку, не може прожити без філософії і релігії? Необхідність філософії поряд із наукою пояснюється тим, що вона: 1) сама наукова; 2) сконцентрована на кардинальних питаннях буття; 3) прагне подолати невизначеність, пропонує науковому мисленню містичної альтернативи, тобто пов'язує у своїх розмірковуваннях науку і релігію [8; 9].

Необхідність для релігії бути поряд із філософією її прихильники пояснюють тим, що за остаточними межами науки людина опиняється перед лицем Божественної віри (М. Бубер).

На думку К.Г. Юнга, релігія має майбутнє. Він наводить на захист своєї думки шість аргументів, що, на наш погляд, досить вдало узагальнюють великий літературний матеріал, присвячений цій темі. По-перше, сучасний світ із його несправедливістю не перебуває в належному порядку. Він збуджує прагнення в людині іншого світу, більш справедливого і навіть бездоганного. По-друге, складнощі життя ставлять етичні питання, що перетворюються в питання про релігію. По-третьє, навіть за умови секуляризації (звільнення науки чи навчання від церковного впливу) релігійний світогляд в учня чи вченого не зникає. Тобто віру заборонити неможливо. По-четверте, релігія передбачає соціальний розвиток, ставлення до абсолютного смислу буття, до того останнього, що неодмінно стосується кожного. По-п'яте, цей смисл буття сприймається як Бог. По-шосте, є інші люди, які смисл буття вбачають не в Бозі, а в чомусь іншому: у націонал-соціалізмі – в нації; у соціалізмі – в народі; у расизмі – в расі; за партійного тоталітаризму – в партії. Отже, все одно, якщо для людини не існує релігія, то на її місці обов'язково виявиться та чи та «квазірелігія» (П. Тілліх). Отже, людина так створена, що без віри вона не може існувати, і для суспільства важливо, щоб люди були з вірою в серці та краще за все – щоб вони були в більшій мірі з Богом.

Для віруючої в Бога людини Бог існує, для неї є характерним твердження про реальність Бога, але існує також і інша думка, коли належна увага до релігійних тем не супроводжується вірою в самого Бога або ж вказується, що існування Бога не доводиться однозначно. Існують різні ставлення до існування Бога й у невіруючих людей: войовничий атеїзм, простий атеїзм; атеїзм, що визнає правомірність релігії та її достоїнства.

Отже, ставлення людей до релігії, науки і філософії є складним. Навіть відомі філософи по-різному ставилися до релігії. Зокрема, ставлення до релігії Б. Расселла – негативне: філософія нижча за науку, наука – понад усе. У Ф. Ніцше критичне ставлення як до науки, так і до релігії, так само і до філософії. Для І. Ньютона, як і для інших вчених, релігія була вища за науку та філософію. Для М. Хайдеггера філософія посідає перше місце, до релігії – індиферентне ставлення, до науки – критичне.

Таким чином, релігійна, наукова та філософська картини світу співіснують одна з одною. Людство вимушене діяти за законами діалогу і співробітництва у прагненні скласти мозаїку єдності у різних картинах світу. У реалізації цього прагнення філософія займає центральне місце. Дійсно, наукове знання за визначенням перебуває на дистанції від будь-якого ненаукового знання, зокрема і від релігії. Представники релігії здебільшого відсторонюються від науки. Філософія може налагодити діалог як із наукою, так і з релігією, тією чи тією культурою. Стосовно тандему «наука – релігія», то наука виступає проти вторгнення релігійних знань у свій простір. Наука та філософія взаємодоповнюють одна одну. Філософія і релігія в одних випадках посилюють одна одну, в інших – послаблюють. Але в підручниках мають бути такі матеріали, щоб вони не перешкождали становленню тієї чи тієї картини світу учня. У цьому аспекті також необхідна експертиза й експериментальна перевірка текстів підручників. Для цього треба працювати з художньою і науковою літературою, що пропонується для дітей різного шкільного віку, а також із філософськими, психологічними та методичними розробками.

Приміром, існує безліч книжок для дітей молодшого, середнього та юнацького шкільного віку, що їх можна залучати до підручника у процесі підручникотворення. І стосовно кожного складника самодетермінації пізнання слід розробляти відповідну змістову проекцію у підручнику, підбирати оповідання, притчі, прислів'я, вірші тощо. Наприклад, для розвитку правдивості та викорінення нещирості в учнів вчителю можна опрацювати оповідання: «Списав задачу», «Золота медаль», «Закон успіху», «Царський додаток», «Обман» [11; 12]. Для цього слід опрацювати різні книжки, призначені для відповідного шкільного віку. При створенні підручників із математики можна використати оповідання про видатних математиків при вивченні теми, з якої вони здійснили відкриття [10].

У книжці «Формування пізнавальної діяльності в молодших школярів» [14] подано послідовні етапи цілеспрямованого формування пізнавальних процесів учнів молодшого шкільного віку. Крім того, пропонується перелік ігор, завдань, вправ, що сприяють розвитку уяви,

образно-логічного, понятійно-логічного, творчого мислення молодших школярів. Ці розробки також можливо залучити у розвивальний підручник у процесі підручникотворення та інші науково-прикладні розробки з вікової та педагогічної психології, педагогіки [10; 14; 15; 12]. Також підручники можна створювати і для гімназій, ліцеїв, шкіл із тим чи тим ухилом. Скажімо, в Україні створюються православні гімназії або християнські коледжі, школи з математичним, лінгвістичним, історичним ухилом тощо.

#### **Висновки:**

1. Підручникотворення – це процес створення підручника, який має декілька етапів, насамперед складання концепції підручника на філософському, релігійному, науковому планах і вже потім на прикладному вимірі. Підручник має бути націлений на допомогу в розкритті індивідуальних властивостей особистості та формуванні образу і картину світу, а потім і світогляду.

2. Необхідно розробити концептуальну структуру, що може бути покладена в основу розробки підручника. Основою такої розробки має бути філософсько-аксіологічний аналіз розвивальних цінностей особистості, таких як воля, віра, сумнів, переживання, переконання, ідеали, картина світу (релігійна, філософська, наукова), світогляд. Саме на формування цих феноменів необхідно покладатися при розробці підручників для Нової української школи.

3. Стосовно кожного складника самодетермінації пізнання слід розробляти відповідну змістову проекцію у підручнику, підбирати оповідання, притчі, прислів'я, вірші тощо.

4. У процесі створення підручника необхідно підбирати тексти, спрямовані на розвиток в учнів усіх складників самодетермінації пізнання саме як цінностей. Необхідна експертиза й експериментальна перевірка текстів підручників стосовно ефективності їх розвивального потенціалу, а не просто декларування, що це потрібно і необхідно.

5. Розвивальний ресурс шкільного підручника буде повністю досягнуто тоді, коли учень як активний суб'єкт зможе здійснювати саморегуляцію процесу учіння через сформовану в нього самодетермінацію пізнання.

6. Підручники за своїм змістом мають посилювати позитивний потенціал будь-якої віри, що є в учня, а не руйнувати її, і не чинити тиск на ту чи ту віру, за винятком, якщо в учня існує негативна чи збочена віра.

#### **ЛІТЕРАТУРА:**

1. Нова українська школа. URL: <https://mon.gov.ua/ua/tag/nova-ukrainska-shkola>.
2. Сучасні психологічні вимоги до підручника для Нової української школи : збірник матеріалів наукових доповідей круглого столу (м. Київ, 23 січня 2023 р.). Київ : Інститут психології імені Г.С. Костюка

НАПН України, 2023. С. 69–77. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/735147/>

3. Сучасні психологічні вимоги до підручника для Нової української школи : збірник тез наук. доп. круглого столу (м. Київ, 24 листопада 2020 р.). Київ, 2020. С. 57–65. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/722535>

4. Сучасні психологічні вимоги до підручника для Нової української школи : збірник матеріалів наукових доповідей круглого столу (м. Київ, 26 серпня 2021 р.) / за ред. С.Д. Максименка. Київ : Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2021. С. 56–65 URL: <http://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/727406>

5. Максименко С.Д. Основи генетичної психології : навчальний посібник. Київ : НПЦ Перспектива. 1988. 220 с.

6. Мар'яненко Л.В. Самодетермінація учнів у процесі навчально-пізнавальної діяльності. Психологічні чинники самодетермінації особистості в освітньому просторі : монографія / за ред. Максименка С.Д. Кіровоград : Імекс-ЛТД, 2013. С. 234–264. URL: <http://lib.iitta.gov.ua/1942/>

7. Шевченко Н.О. Вікові можливості особистісної самодетермінації. *Проблеми сучасної психології*. 2009. Вип. 6. Ч. 2. С. 365–374.

8. Основи філософських знань : підручник / М.І. Горлач, В.Г. Кремень, С.М. Ніколаєнко,

М.П. Требін та ін. Київ : Центр навчальної літератури, 2008. 1028 с. URL: [https://shron1.chtyvo.org.ua/Horlach\\_Mykola/Osnovy\\_filosofskykh\\_znan.pdf](https://shron1.chtyvo.org.ua/Horlach_Mykola/Osnovy_filosofskykh_znan.pdf)

9. Філософський енциклопедичний словник / гол. ред. В.І. Шинкарук Київ : Абрис, 2002. 742 с.

10. Галай Г.І., Гриневич Г.Д. Учням про видатних математиків / за ред. М.І. Кованцова. Київ : Радянська школа, 1976. 158 с.

11. Архімандрит Пафнутій (Мусієнко). Псалми печерські : збірка віршів. Київ : Видавництво Києво-Печерської Лаври, 2016. 200 с.

12. Семчук В. Таємниця твоєї душі. Вибрані християнські оповідання для сім'ї та школи. Нововолинськ : Мінотавр, 2004. 416 с.

13. Балл Г.О. Ідеали вченого у контексті понять про значення і смисли. *Наукові записки Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України*. 2009. Вип. 37. С. 76–90.

14. Мар'яненко Л.В. Формування пізнавальної діяльності в молодших школярів / за ред. Мар'яненко Л.В. Київ : Редакції загальнопед. газет, 2014. 128 с.

15. Мар'яненко Л.В. Пізнавальна активність як прояв обдарованості. *Обдарована дитина*. 1999. № 6. С. 12–15.



## ГЕНДЕРНІ ОСОБЛИВОСТІ ФЕНОМЕНУ ТОЛЕРАНТНОСТІ ЯК МОРАЛЬНО-ЦІННІСНОЇ ЯКОСТІ ОСОБИСТОСТІ СТУДЕНТА

### GENDER CHARACTERISTICS OF THE PHENOMENON OF TOLERANCE AS A MORAL AND VALUABLE QUALITY OF THE STUDENT'S PERSONALITY

У роботі наведено узагальнені дослідження толерантності, які торкаються підходів до її змісту. Показано, що толерантність – це складний, багатоаспектний і багатокомпонентний феномен, який має кілька ліній прояву й розвитку. Доведено, що такі характеристики толерантності, як складність, багатокомпонентність, подвійна зумовленість (біологічне – соціальне) передбачають застосування системного підходу до дослідження цього явища. У процесі системно-структурного аналізу були виявлено, по-перше, такий тип взаємовідносин компонентів толерантності, як рівність. По-друге, на основі цього типу взаємовідносин компонентів толерантності була встановлена можливість формування підструктур її загальної структури. Ієрархічна структура толерантності утворюється компонентами кожного із трьох основних рівнів організації суб'єкта толерантності: психофізіологічного, психологічного, соціально-психологічного. Найнижчий психофізіологічний рівень (вегетативні реакції, зміни психомоторики тощо) у системі толерантності запропоновано назвати терплячістю. Психологічний рівень (показники психічних функцій), що включає триаду компонентів (когнітивний, емоційний, поведінковий), визначено як поблажливість. Особистісні установки, цінності та смисли, які об'єднані на соціально-психологічному рівні й виявляються як розвинена толерантність, запропоновано назвати терпимістю. Використання розробленої процедури системного аналізу у вивченні функцій толерантності дозволило нам також одержати більш системні уявлення про них. Отже, толерантність, виходячи із системно-рівневого розуміння, потрібно розглядати як терплячість, поблажливість і прийняття – повагу особистості до відмінностей суб'єктів взаємодії та виважене реагування на них. Отримані дані підтверджують гіпотезу про те, що рівень вираженості толерантності має тісний взаємозв'язок саме із показниками соціально-психологічного рівня системи толерантності. Показано, що орієнтація на загальнолюдський рівень цінностей, тобто домінування принаймні просоціального, а то і духовного рівня у структурі особистості є взаємопов'язаним із толерантним поведінням з іншими, тоді як егоцентричний рівень може призводити до інтолерантної поведінки у представників обох гендерів.

**Ключові слова:** толерантність, терпимість, відвертість, поблажливість, безконфліктність, емпатія, системний підхід.

The work presents generalized studies of tolerance that touch on approaches to its content. It is shown that tolerance is a complex, multifaceted and multicomponent phenomenon that has several lines of manifestation and development. It has been proven that such characteristics of tolerance as complexity, multicomponentity, dual conditioning (biological – social) require the use of a systemic approach to the study of this phenomenon. In the process of system-structural analysis, firstly, such a type of interrelationship of tolerance components as equality was revealed. Secondly, on the basis of this type of interrelationship of tolerance components, the possibility of forming substructures of its general structure was established. The hierarchical structure of tolerance is formed by the components of each of the three main levels of organization of the subject of tolerance: psychophysiological, psychological, socio-psychological. The lowest psychophysiological level (vegetative reactions, psychomotor changes, etc.) in the tolerance system is proposed to be called patience. The psychological level (indicators of mental functions) includes a triad of components (cognitive, emotional, behavioral) defined as indulgence. Personal attitudes, values and meanings that are united at the social and psychological level and manifest as developed tolerance are proposed to be called tolerance. The use of the developed system analysis procedure in the further study of tolerance functions also allowed us to obtain a more systematic view of them. Therefore, based on a system-level understanding, tolerance should be considered as patience, condescension and acceptance – the individual's respect for the differences of the subjects of interaction and a balanced response to them. The obtained data confirm the hypothesis that the level of severity of tolerance has a close relationship with the indicators of the socio-psychological level of the tolerance system. It is shown that orientation to the universal level of values, i.e. the dominance of at least the prosocial, and even the spiritual, level in the personality structure is interrelated with tolerant treatment of others, while the egocentric level can lead to intolerant behavior in representatives of both genders.

**Key words:** tolerance, patience, leniency, peaceableness, frankness, empathy, systems approach.

УДК 159.9.01 – 025.13  
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.60.12>

**Мельничук М.М.**

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

Важливою якістю, яка свідчить про соціальну зрілість особистості та сприяє її повноцінній адаптації у суспільстві, є міжособистісна толерантність. Саме тому проблема психологічного вивчення причин, механізмів і наслідків толерантності особистості є актуальною суспільною проблемою.

Проведений огляд соціально-філософських, релігійних та етичних концепцій дозво-

ляє говорити про відповідні засади вивчення толерантності у психології. У цих джерелах толерантність розглядається як певний гуманістичний ідеал і важлива морально-етична норма людських взаємовідносин, як світоглядна позиція і водночас певна діяльнісна настанова, що реалізується через любов і повагу до «іншого». Толерантність може розглядатися і через призму взаємовідносин, і як

культура толерантної свідомості, що дозволяє співіснувати різним поглядам, різним за значенням і розміром соціальним групам [1; 9–13].

Аналіз сучасних літературних джерел свідчить, що у психологічній науці існують психофізіологічний, інтеракційний, диверсифікаційний, особистісний, екзистенційно-гуманістичний, соціально-психологічний, ситуаційний підходи до розуміння сутності толерантності [2; 3; 6; 7]. Ці підходи охоплюють широкий спектр проявів і концепцій толерантності: нечутливість до несприятливих впливів; готовність сприймати інших такими, якими вони є, та взаємодіяти з ними на основі згоди і рівності, визнання багатомірності та різноманітності людської культури; вільний і відповідальний вибір людини толерантного буттєвого ставлення до життя; особистісні високі толерантні цінності, установки і смисли; терпимість до різних думок, неупередженість в оцінці людей і подій; здатність протистояти різним життєвим труднощам без втрати психологічної адаптації.

Підсумовуючи вищезазначені підходи до розуміння сутності толерантності, можна зазначити, що використання терміна «толерантність» у психології орієнтує на два розуміння: 1) як позначення індивідуальної властивості (стабільної або ситуативної), що полягає у здатності до збереження саморегуляції при впливах факторів середовища, котрі викликають фрустрацію; 2) як позначення здатності до неагресивної, конструктивної поведінки стосовно іншої людини на основі відкритості у відносній незалежності від дій іншого. У першому випадку акцент робиться на здатності до самозбереження, у другому – на готовності до взаємодії.

Системний підхід до вивчення толерантності дозволяє виокремити три рівні (а також напрями вивчення і розуміння) толерантності: соціально-психологічний, індивідуально-психологічний і психофізіологічний. Враховуючи інтегральний характер толерантності як системної характеристики особистості, кожне із вказаних вище дискретних розумінь толерантності можна вважати одним зі складників системного підходу до цього феномену. Відповідно, напрацювання кожного з підходів повинні бути враховані, а виявленні складники, детермінанти і передумови – включені у системне вивчення толерантності.

Основний зміст соціально-психологічного виміру толерантності містить у собі насамперед відповідну ціннісно-значеннєву систему, у якій центральне місце займають цінності поваги людини як такої, рівноправності людей стосовно базових питань, до вибору світогляду й життєвої позиції тощо. Відзначимо, що соціально-психологічний рівень толерантності

є вищим стосовно всіх інших рівнів і може розглядатися як «системотворчий фактор», який інтегрує й регулює дію всіх інших «периферійних» психологічних складників толерантності. Відповідно, саме вказані вище ціннісні орієнтації мають займати чільне місце як при теоретичному і емпіричному вивченні толерантності, так і при практичних спробах формування і розвитку останньої.

Індивідуально-психологічний аспект вивчення толерантності спрямований на психологічні особливості, що допомагають особистості розбудовувати позитивні конструктивні стосунки як з оточуючими, так і з самою собою. Показано, що дивергентне мислення, емпатія і, більш широко, емоційний інтелект, низка поведінкових умінь і здібностей можуть розглядатися як важливі когнітивні, емоційні й біхевіоральні складники та передумови толерантності, що значною мірою і становлять індивідуально-психологічний аспект чи рівень останньої.

Психофізіологічний аспект розгляду толерантності звертається до стійкості до зовнішніх впливів, здатності зберігати стан нервово-психічної рівноваги, стабільності при дії стресорів і чинників, що фруструють. Одним із найбільш релевантних репрезентантів відповідної складової частини толерантності є нервово-психічна стійкість, пов'язана з емоційною рівновагою і стійкістю, здатністю зберігати позитивний характер виконання діяльності в емоційно складних умовах.

Кожен із трьох розглянутих вище рівнів (чи аспектів) системи толерантності, маючи свої критерії, повинен мати і свої особливі закономірності перебігу. Незважаючи на взаємозв'язок і взаємозумовленість рівнів, можливі різноманітні варіанти їх розвиненості. Тобто система толерантності, будучи багаторівневою, може «страждати» на одних рівнях за відносної збереженості інших.

Таким чином зріла толерантність поєднує особистісні сенси, цінності й установки на співіснування зі світом, когнітивну складність у сприйнятті суперечливого світу, емпатійну готовність до «інакшості» та поведінку, компетентну в терпимості. Системну структуру феномену толерантності складають на соціально-психологічному – прийняття, на індивідуально-психологічному – поблажливість і на психофізіологічному рівні – витривалість.

Отже, емпіричне дослідження повинно враховувати системний характер толерантності особистості як багаторівневої характеристики, що включає психологічно-соціальні, індивідуально-психологічні та психофізіологічні складники та передумови, які здебільшого віддзеркалюються у таких феноменах і якостях, як ціннісні орієнтації, емпатія й емоційний інтелект, дивергентне мислення, певні поведінкові

патерни і нервово-психічна стійкість ціннісні. Ці складники толерантності дозволяють охопити ціннісно-сміслові, когнітивні, емоційні, поведінкові та психофізіологічні аспекти цього системного феномену.

Для вивчення особливостей взаємозв'язків між показниками кожного рівня системи толерантності та загальним рівнем її вираженості нами проведено емпіричне дослідження. У ньому перевірялося припущення: рівень вираженості толерантності має тісний взаємозв'язок саме із показниками соціально-психологічного рівня, оскільки ієрархія структурних елементів системи толерантності дозволяє верхнім (пізнішим) складникам виконувати регулюючу функцію щодо нижніх. Людина, котра має ціннісні орієнтації на доброту, гуманність, може компенсувати недостатню психофізіологічну стійкість у міжособистісних відносинах у тих ситуаціях, які пов'язані із наявністю заперечення, неприйняття, негативних емоцій [4].

Виявлено, що орієнтація на загальнолюдський рівень цінностей (універсалізм, доброту), тобто домінування принаймні про-соціального, а то і духовного, рівня у структурі особистості є взаємопов'язаним із толерантним поведінням з іншими, тоді як егоцентричний рівень (влада, гедонізм) може призводити до інтолерантної поведінки [4; 5].

Безсумнівний інтерес викликає дослідження гендерних особливостей взаємозв'язку показників системи толерантності. Ціннісні орієнтації особистості є складною динамічною структурою, яка не тільки залежить від цінностей соціуму, але й підвержена закономірним змінам у процесі онтогенезу і несе на собі відбиток індивідуальних і гендерних відмінностей. У вітчизняній і зарубіжній психології та соціології накопичено достатньо багато досліджень, які демонструють відмінності у значимості тих чи інших цінностей для чоловіків і жінок [1; 4; 8].

Метою дослідження є аналіз гендерних особливостей взаємозв'язку показників системи толерантності, а саме ціннісних орієнтацій як регулятора цієї системи, що показано у попередньому емпіричному дослідженні [4].

У дослідженні взяли участь студенти Полтавського національного педагогічного університету віком від 20 до 21 років, які навчаються за різними спеціальностями на п'ятому курсі психолого-педагогічного (69), фізико-математичного (103), історико-географічного (75) факультетів. Обсяг вибірки – 250 осіб. Група студентів мала однаковий вік і рівень освіти. До неї увійшли представники обох статей (149 – чоловічої та 101 – жіночої статі).

Досліджувані студенти юнацького віку є оптимальним контингентом для вивчення толерантності як системної характеристики

особистості за таких причин: 1) вони мають достатній рівень сформованості компонентів всіх трьох основних рівнів толерантності; 2) студентство – це період розвитку, що в найбільшому ступені виявляє залежність від конкретних соціально-історичних умов. Тому студенти найбільш сензитивні до змін у суспільстві, трансформацій ціннісних орієнтацій і смислоутворюючих життєвих установок, зокрема пов'язаних зі ставленням до інших, до різних великих і малих соціальних груп.

Арсенал нашого дослідження складається із таких методик (відповідно до попереднього обґрунтування причин нашого вибору), як: методика «Опитувальник оцінки нервово-психічної стійкості (ЛВМА ім. С.М. Кірова)» – психофізіологічний рівень; методика «Тест дивергентного (творчого) мислення Ф. Вільямса» – психологічний рівень (когнітивний компонент); методика «Опитувальник для діагностики здібності до емпатії (за А. Мехрабіаном, Н. Епштейном)» – психологічний рівень (емоційний компонент); методика Н. Холла на визначення рівня емоційного інтелекту – психологічний рівень (емоційний компонент); методика дослідження малюнокової фрустрації (за С. Розенцвейгом) – психологічний рівень (поведінковий компонент); методика Ш. Шварца для вивчення цінностей особистості – соціально-психологічний рівень; методика «Експрес-опитувальник «Індекс толерантності» (за Г.У. Солдатовою, О.О. Кравцовою, О.Є. Хухлаєвим, Л.А. Шайгеровою)»; методика діагностики загальної комунікативної толерантності (за В.В. Бойко).

Аналіз результатів проводився за допомогою методів математичної статистики SPSS. Огляд найбільш «інформативних кореляцій» (за Пірсоном) шкали «Кількісний аналіз» методики «Експрес-опитувальник «Індекс толерантності» (за Г.У. Солдатовою, О.О. Кравцовою, О.Є. Хухлаєвим, Л.А. Шайгеровою)» і загальної шкали методики діагностики загальної комунікативної толерантності (за В.В. Бойко) з іншими змінними у межах кожної статі та дозволив виявити таке.

Розпочнемо з розгляду кореляцій узагальненої шкали методики «Індекс толерантності» у дівчат і юнаків.

Звертаючись до такого аналізу, по-перше, варто відзначити виявлення надзвичайно тісного зв'язку «індексу толерантності» з рівнем соціальної адаптації у жіночій статі ( $r=0,960$ ;  $p<0,001$ ). Кореляції шкали «індексу толерантності» зі шкалами методик Розенцвейга та Шварца у гендерних груп, де подані кореляції, що є значущими хоча б в одній статі. Як вже зазначалося, такий рівень взаємозв'язку підіймає питання щодо того, чи є ці шкали показниками різних конструктів (які поєднує, наприклад, певні загальні механізми реагування



на соціальне оточення), чи вони є проявами загального чинника, наприклад, соціальної зрілості чи адаптованості до середовища. У будь-якому разі соціальна адаптація тісно пов'язана з рівнем толерантності та навпаки. У юнаків, як і у жіночої вибірки, найбільш висока кореляція (з урахуванням усіх методик) спостерігається з цією ж шкалою ( $r=0,895$ ;  $p<0,001$ ), що підтверджує отримані раніше дані. На наш погляд, ці результати більшою мірою свідчать на користь розуміння толерантності як прояву соціальної зрілості, соціальної адаптації. Можливо і таке пояснення: соціально адаптовані більше розуміють важливість і необхідність толерантного ставлення до оточуючих.

По-друге, звертає на себе увагу така особливість міжгрупових розбіжностей, що відразу помічається, як менша сила взаємозв'язків у чоловічої статі; частину слабких і дуже слабких кореляцій, що спостерігалися у дівчат, не виявлено на значущому рівні у юнаків.

Перейдемо до порівняльного розгляду кореляцій «індексу толерантності» з окремими методиками. Структура зв'язків із показниками методики Розенцвейга є досить подібною у гендерних груп: сильні та середні зв'язки (у діапазоні від 0,509 до 0,887 за модулем, не враховуючи вже розглянуту шкалу соціальної адаптації) з екстра- й імпульсивними реакціями (перша з цих кореляцій є від'ємною), фіксацією на задоволенні потреби та фіксацією на перешкодах (від'ємна). Таким чином, відсутність тенденції звинувачувати в неприємностях інших, концентрація уваги на досягненні мети, а не на перешкодах, є тісно чи середньо взаємопов'язаними з толерантністю на рівні рис та установок особистості в обох статях. Відзначимо, що зі шкалами самозахисту й інтрапунітивної реакції у студенток наявні від'ємні помірні та слабкі кореляції відповідно, на відміну від студентів, у яких значущих кореляцій із цими показниками не фіксується. Отже, у дівчат тенденції захистити власне «Я» і почуття провини, взяття на себе відповідальності у ситуаціях, що пов'язані з фрустрацією, негативно пов'язані з «індексом толерантності», тоді як у юнаків такі взаємозв'язки не фіксуються.

Якщо правильно припущення щодо спільності механізмів і детермінант фрустраційної толерантності та толерантності на рівні рис і установок особистості, то, враховуючи виразність розглянутих кореляцій у обох статях, можна зазначити, що у юнаків ці механізми та детермінанти, як і відповідні складники системи толерантності, є більш диференційованими.

Структура зв'язків зі шкалами методики Шварца також є досить подібною в обох груп, що розглядаються: спостерігаємо сильні та середні кореляції з такими ціннісними орієн-

таціями, як «універсалізм», «влада» (від'ємний зв'язок) і «доброта». Це цілком логічно, враховуючи те, що перша шкала оцінює орієнтацію на вищі цінності, гармонію та децентрацію, друга – орієнтацію на себе та свій статус, а третя – позитивне, доброзичливе ставлення до інших. Таким чином, у обох статях можна говорити про цінності «універсалізм» і «доброта» як такі, що сприяють прояву толерантності через децентровану позицію людини, її прагнення до гармонії, тоді як орієнтація на власний статус, досягнення, задоволення через центрацію на себе, протиставлення себе іншим людям, можливо більш низький (наприклад, психологічно-соціальний, а не духовний) рівень функціонування людини є чинником, що перешкоджає формуванню та прояву міжособистісної толерантності.

Маємо і певні розбіжності у системі зв'язків «індексу толерантності» з ціннісною сферою. По-перше, можемо зазначити зниження значення у цій системі поведінкового рівня ціннісної орієнтації «універсалізм» для юнаків навіть на тлі загального зниження сили кореляцій у останніх порівняно з дівчатами. Отже, прояв високих, універсальних цінностей у поведінці (а не на нормативному рівні) виявляється не таким важливим для толерантності студентів на рівні рис і установок особистості, як для студенток. Певною мірою це може пояснюватися більшою розбіжністю поведінкового й установочого рівня у юнаків, меншим впливом «високих» поверхів психіки на поведінку останніх. По-друге, у студентів ціннісна орієнтація «влада» має релятивно більше значення у системі зв'язків. Тобто занепокоєність власним статусом, положенням, орієнтація на домінування у юнаків у системі цінностей більше перешкоджає толерантності, ніж у дівчат.

Звертаючись до взаємозв'язків «індексу толерантності» зі шкалами «комунікативної толерантності» (див. табл. 3.12. Кореляції «індексу толерантності» зі шкалами інших методик у гендерних груп), можна відзначити, що у дівчат вони переважно середні (діапазон від  $r=-0,411$  до  $r=-0,798$ ;  $p<0,001$  в усіх випадках), а у юнаків – переважно помірні (діапазон від  $r=-0,304$  до  $r=0,559$ ;  $p<0,006$  в усіх випадках) й усі від'ємні (що відповідає особливостям цього діагностичного інструмента). Можна говорити про певні відмінності структури зв'язків міжособистісної толерантності із проявами інтолерантності у юнаків і дівчат: у перших зі зниженням толерантності найбільшою мірою взаємопов'язані «категоричність», «прагнення переробити іншого» та «неприйняття іншого» (у порядку зменшення зв'язку), а найменшою – «я як еталон», тоді як у других – «неприйняття іншого», «категоричність» і «невміння приховувати почуття» (у порядку зменшення зв'язку), а найменшою (що цікаво) – «нетерпимість».



Аналізуючи результати кореляційного аналізу зі шкалами методики Вільямса, можна зазначити повну подібність структури зв'язків у обох статей за винятком зменшення їх сили у юнаків. Це зменшення є відносно менш вираженим, ніж загалом за всіма кореляціями. Ці результати свідчать про близьке значення як у юнаків, так і у дівчат творчого дивергентного мислення з багатим словниковим запасом (що говорить про сформованість вербального інтелекту), вміння розуміти ситуацію з різних позицій, гнучкості у підході до розв'язання завдань для розвитку толерантності. Враховуючи зниження інших кореляцій, можна припустити більшу питому вагу цих кореляцій у загальній структурі зв'язків толерантності на рівні рис та установок особистості у юнаків. Яскравим підтвердженням цього є те, що рівень гнучкості дивергентного мислення виявився у юнаків більше пов'язаним із «індексом толерантності», ніж узагальнена шкала «комунікативної толерантності» В.В. Бойка, що говорить про відносно більшу питому вагу у системі взаємозв'язків толерантних установок і рис особистості розвиненості дивергентного мислення порівняно із проявами більш чи менш толерантної поведінки.

Переходячи до кореляцій зі шкалами методик нервово-психічної стійкості, емпатії (Мехрабіана й Епштейна) й емоційного інтелекту Холла, бачимо, що у обох статей «індекс толерантності» значуще слабко корелює лише зі шкалою «емпатії» (за Мехрабіаном). Крім того, у дівчат фіксуємо дуже слабку кореляцію з «емоційною поінформованістю». Це свідчить про відсутність лінійних зв'язків толерантності з емоційним інтелектом (як вимірюваного опитувальником Холла), нервово-психічною стійкістю. Водночас розуміння емоцій інших (а у дівчат – і власних емоцій) є взаємопов'язаним із толерантністю.

Звертаючись до кореляцій «індексу толерантності» із власними субшкалами, фіксуємо, що у студенток усі вони є сильними (діапазон кореляцій від  $r=0,728$  до  $r=0,813$ ;  $p<0,001$  в усіх випадках), найбільш точним наближенням до загальної шкали є «етнічна толерантність». Отже, у дівчат рівень прояву терпимості та прийняття людей іншої національності є тим «лакмусовим папірцем», що найбільше говорить про толерантність на рівні рис та установок особистості. У студентів ці кореляції є не слабше середніх (діапазон від  $r=0,659$  до  $r=0,705$ ;  $p<0,001$  в усіх випадках), але найбільш точним наближенням до загальної шкали толерантності є субшкала «толерантність як риса особистості». Водночас, як ми бачимо, кожна із субшкал у юнаків є більш специфічною щодо загального показника порівняно із дівчатами.

Підбиваючи підсумки розгляду кореляцій показників методики «Індекс толерантно-

сті» з показниками інших методик на матеріалі гендерних груп, доцільно відзначити такі моменти. Система зв'язків «індексу толерантності» є досить близькою для обох груп: він найбільше пов'язаний із соціальною адаптацією, системою реакцій на ситуації, що викликають фрустрацію, ціннісними орієнтаціями та вимірюваних методикою В.В. Бойка аспектів інтолерантності, гнучкості мислення. Це свідчить про включення толерантності у систему соціальної адаптації, її зв'язок з особливостями реагування на стрес, загалом поведінковими стратегіями людини, про важливість ціннісних орієнтацій (на універсальні цінності, доброту, гармонію у протилежність орієнтації на власний статус, досягнення та задоволення) та розвитку дивергентного мислення для проявів толерантності. Переходячи до розбіжностей між групами, бачимо, що «індекс толерантності» корелює у дівчат саме з тими ж шкалами, що й у загальної вибірки, але з дещо більш високою силою зв'язку з переважною більшістю шкал. Юнаки порівняно з дівчатами мають менший рівень інтегрованості толерантності у систему особистісних якостей і характеристик, більшу різницю між толерантністю на рівні поведінки та на рівні установок (методики В.В. Бойка та Г.У. Солдатової з співавторами), більшу відносну вагу гнучкості мислення, універсалізму (на нормативному рівні) та відсутності орієнтації на владу у системі взаємозв'язків толерантності на рівні рис і установок особистості.

Отже, підсумовуючи вищезазначене, можна стверджувати, що студенти перевищують студенток за рівнем категоричності, наявності певних жорстких установок до тих чи інших груп людей, нетерпимості до певних розбіжностей між різними людьми, тобто юнаки є менш комунікативно толерантними у відповідних аспектах, ніж дівчата.

Отримані результати відкривають такі перспективи підвищення реальної толерантності студентів, як практична робота з переходу їх знань та уявлень про «правильне» у реальні мотиви й установки, що керуватимуть справжніми діями та ставленням до людей у конкретних життєвих ситуаціях, підвищення рівня соціальної зрілості, орієнтація на конструктивні шляхи розв'язання проблемних ситуацій, викриття недоліків егоцентричної орієнтації, прагнення домінування.

#### ЛІТЕРАТУРА:

1. Бубер М. Я і ти. Шлях людини за хасидським вченням. Київ : Дух і література, 2012. 272 с.
2. Залановська Л.І. Методологія дослідження компонентів міжетнічної толерантності. *Вісник ОНУ ім. І.І. Мечникова. Серія : Психологія*. 2015. Вип. 2 (36). С. 58–68.

3. Коваленко А.Б. Психологія міжособистісного взаєморозуміння. Київ : КНУ імені Т. Шевченка, 2010. 287 с.
4. Мельничук М.М., Павленко В.Г. Психологія толерантності особистості (на матеріалі дослідження студентів) : монографія. Полтава : ФОП Мірон І.А., 2014. 244 с.
5. Мельничук М.М. Теоретичне дослідження змісту і форм розвитку толерантності учнівської молоді засобами кіномистецтва форм. *Теорія і практика сучасної психології*. № 2 (20). 2020. С. 72–84.
6. Пірен М.І. Толерантність – дієвий чинник злагоди та консолідації. *Соціальна і гуманітарна політика*. 2015. № 2. С. 51–56.
7. Тягло О. Міграція і толерантність. Що таке сучасна толерантність? Київ : Стилос, 2007. С. 143–148.
8. Bem S.L. Gender scheme theory: A cognitive account of sex-typing. *Psychological Review*. 1981. V. 88. P. 354–364.
9. Frankl V. *Der unbewußte Gott*. Psychotherapie und Religion, München, 1997.
10. Rogers C. *On Becoming a Person. A Therapist's View of Psychotherapy*. Robinson, 2016.
11. Thompson Jr.R.J. *Beyond Reason and Tolerance: The Purpose of Higher Education*. Oxford, Oxford University Press, 2014. 233 p.
12. Toffler A. Global Gladiators Challenge the Power of Nations. *New Perspectives Quarterly*. 2000. № 17. P. 26–27.
13. Schwartz S.H. Are there universal aspects in the structure and contents of human values? *Journal of Social Issues*. 1994. 50. P. 19–45.

ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОГО ТА ЕМОЦІЙНОГО ДОЗРІВАННЯ  
ЧОЛОВІКІВ ТА ЖІНОК ЮНАЦЬКОГО ВІКУFEATURES OF PSYCHOLOGICAL AND EMOTIONAL MATURATION  
OF ADOLESCENT MEN AND WOMEN

Психологічне та емоційне дозрівання у юнацтва є ключовим періодом, що визначає подальшу життєву траєкторію кожної людини. Розуміння цього процесу має велике значення як для наукового співтовариства, так і для розуміння сучасного світу та його впливу на виховання, освіту й психологічну підтримку молоді. Особливо актуальним стає вивчення дозрівання в контексті статевої приналежності та зміни ґендерних ролей у суспільстві. Розуміння того, як різні соціальні очікування формують психічний розвиток чоловіків та жінок, відіграє ключову роль у сучасному науковому дискурсі. Стереотипи поступово розпливаються, що відкриває нові можливості та виклики для молоді. Метою нашого дослідження було науково-теоретичне вивчення сучасних особливостей фізіологічного, психологічного та емоційного дозрівання чоловіків та жінок юнацького віку.

Методи дослідження: аналіз, синтез, порівняння та абстрагування науково-теоретичних надбань філософської, соціально-психологічної, медико-психологічної, психолого-педагогічної літератури.

Дозрівання організму визначається як прояв онтогенезу, що визначений генотипом, який полягає у послідовному становленні всіх систем організму. Біологічно та психологічно молоде доросле життя – це період дорослішання та змін, хоча ступінь змін може зватися менш різким, ніж зміни, що відбулися в дитинстві та підлітковому віці.

Визначено, що молодий дорослий вік характеризується особливостями фізіологічного перетворення: завершенням статевих дозрівання; будовою нових нейробіологічних процесів; стабілізацією емоційно-вольової сфери та зміною соціальних ролей. Спостерігається поглиблення емоційного досвіду, що виникає через нові відносини, діяльність та самопізнання. Важливим аспектом є формування моральних цінностей та внутрішньої совісті, які визначають поведінку та взаємини з оточуючими. Підкреслено, що цей період є кінцевим етапом фізичного розвитку, який готує організм до дорослого життя, характеризується підвищеною фізичною силою, витривалістю та стабільністю функціонування основних систем. Отже, процес психічного та фізіологічного дозрівання є комплексним і включає у себе не лише розширення когнітивних можливостей, а й поглиблення емоційного та морального світосприйняття.

**Ключові слова:** юнаки, дозрівання, психологічне дозрівання, емоційне дозрівання, чоловік та жінки юнацького віку, молодь, фізіологічний розвиток, молодий дорослий вік.

Psychological and emotional maturation in youth is a key period that determines the further life trajectory of each person. Understanding this process is important both for the scientific community and for understanding the modern world and its impact on upbringing, education and psychological support of young people. The study of maturation in the context of sexuality and changing gender roles in society becomes especially relevant. Understanding how different social expectations shape the mental development of men and women plays a key role in contemporary scientific discourse. Stereotypes are gradually blurring, which opens up new opportunities and challenges for young people. The purpose of our research was the scientific and theoretical study of modern features of the physiological, psychological and emotional maturation of men and women of adolescent age.

Research methods: analysis, synthesis, comparison and abstraction of scientific-theoretical assets of philosophical, social-psychological, medical-psychological, psychological-pedagogical literature.

Maturation of the organism is defined as a manifestation of ontogenesis, which is determined by the genotype, which consists in the sequential formation of all body systems. Biologically and psychologically, young adulthood is a period of growth and change, although the degree of change may seem less dramatic than that experienced in childhood and adolescence.

It was determined that young adulthood is determined by the features of physiological transformation: the completion of puberty; structure of new neurobiological processes; stabilization of the emotional and volitional sphere and change of social roles. There is a deepening of emotional experience arising from new relationships, activities and self-discovery. An important aspect is the formation of moral values and inner conscience, which determine behavior and relationships with others. It is emphasized that this period is the final stage of physical development, which prepares the body for adult life, is characterized by increased physical strength, endurance and stability of the functioning of the main systems. Therefore, the process of mental and physiological maturation is complex and includes not only the expansion of cognitive capabilities, but also the deepening of emotional and moral worldview. **Key words:** adolescent, maturation, psychological maturation, emotional maturation, men and women of adolescent age, youth, physiological development, young adulthood.

УДК 159.92; 159.942;159.91; 613.8  
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.60.13>

**Пасхін Г.І.**

аспірант кафедри педагогіки та психології  
Міжнародний гуманітарний університет

**Жигалкіна Н.В.**

к.психол.н.,  
доцент кафедри педагогіки та психології  
Міжнародний гуманітарний університет

**Вступ.** Психологічне та емоційне дозрівання юнацтва – це період інтенсивного розвитку особистості, який визначає подальшу життєву траєкторію кожної людини. Дослідження у цій сфері важливі не лише для наукового співтовариства, а й для розуміння сучасного світу та практичних застосувань у вихованні, освіті

та психологічній підтримці. Варто зазначити, що розуміння процесу дозрівання залежно від статевої приналежності змінюється та вдосконалюється у процесі еволюції суспільства, зумовлюється зміною ґендерних ролей у сучасному суспільстві, а також психологічних та соціальних чинників, що впливають на цей

процес. Статеві стереотипи поступово розпливаються, відкриваючи для молоді нові можливості та виклики. Це створює необхідність у глибокому розумінні того, як різні соціальні очікування впливають на психічний розвиток чоловіків і жінок молодого віку. Наприклад, дослідження показують, що традиційні гендерні ролі можуть створювати стрес та конфлікти в молоді, яка прагне зберегти індивідуальність у масовому суспільстві [3; 5].

Дослідження особливостей емоційного та психологічного дозрівання в юнацькому віці зумовлюється й швидким технологічним та цифровим прогресом останніх років. Молодь сьогодні опиняється в іншому інформаційному та комунікаційному середовищі, ніж їхні попередники. Соціальні мережі, гаджети, поширеність цифрових технологій, світового павутиння, різноманіття онлайн-ігор та широкий доступ до інформації створюють нові можливості для взаємодії, але водночас постають нові виклики в процесі психологічного та фізіологічного розвитку молоді особистості [1; 4; 13]. Вивчення впливу цифрових технологій на розвиток особистості, формування емоційної сфери, побудова міжособистісних відносин у новому нематеріальному прості стають актуальними темами для сучасних науковців.

Останні наукові дослідження підкреслюють важливість психологічного та емоційного здоров'я для нормального процесу життєдіяльності у подальшому. Зростаюча увага до питань психічного здоров'я серед молоді підкреслює необхідність розуміння та підтримки психологічного дозрівання, при цьому враховуючи відмінності в емоційному та фізіологічному розвитку чоловіків та жінок.

**Метою** дослідження є науково-теоретичне вивчення сучасних особливостей фізіологічного, психологічного та емоційного дозрівання чоловіків та жінок юнацького віку.

**Методи дослідження:** аналіз, синтез, порівняння та абстрагування науково-теоретичних надбань філософської, соціально-психологічної, медико-психологічної, психолого-педагогічної літератури.

**Результати дослідження.** Военні конфлікти, війна, бойові дії та тривале повномасштабне вторгнення впливають на психологічний стан не лише дорослих, а й молоді. Насамперед молоді люди, які перебувають на стадії формування особистості, виявляють підвищену уразливість до стресу та тривоги у зв'язку з невизначеністю свого майбутнього.

Военний стан та наслідки бойових дій чинять серйозний вплив на психічний, психологічний та емоційний розвиток молодих людей. Пролонгований стрес може стати чинником затримки у психічному дозріванні, а також викликати різні психічні й психологічні проблеми, такі як тривожні розлади, депресії та

посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) [3; 12; 14]. Розуміння та вивчення того, як военний стан впливає на психічний розвиток чоловіків та жінок юнацького віку, може допомогти в розробленні ефективних психологічних інтервенцій та програм підтримки.

Під впливом тривалих бойових дій змінюються й стратегії та алгоритми побудови міжособистісних відносин серед молоді, можуть сприяти формуванню агресивної або оборонної поведінки, що може мати негативний вплив на взаєморозуміння та співпрацю між молодими людьми. Розвиток цифрових технологій переводить міжособистісне спілкування у нематеріальний простір, що також впливає та створює нові умови формування міжособистісної комунікації, змінюється сприйняття себе та інших крізь призму соціальних мереж [1; 3; 4; 12; 13].

Сьогодні проводиться безліч досліджень сучасними науковцями щодо впливу цифрових технологій на свідомість та формування молодих особистостей, серед яких: Ю.О. Асеева, О.Н. Арестова, О.Є. Войскунский, О.В. Дорохов, Т.О. Ісакова, М.С. Кисельова, Ю.С. Рукштель, О.В. Тарасов, О.В. Худяков, Л.М. Юр'єва та ін. [1; 4; 12; 13].

Внесок у вивчення питання психопатологічної симптоматики, тривожно-депресивних розладів та ПТСР під час воєнного стану зробили сучасні науковці: К.В. Аймедов, В.М. Блейхер, С.М. Боков, О.В. Вдовіченко, О.Г. Карагодіна, І.В. Крук, М.В. Маркова, В.Д. Менделевич, М.М. Матяш, О.К. Напреєнко, Л.В. Панченко, В.Я. Пішель, Г.Я. Пилягіна, С.Г. Полшкова, Л.В. Рахман, О.О. Хаустова, О.С. Чабан, Т.Е. Чумак та ін. [2; 3; 6; 9–12; 14; 15].

Питання становлення та змін в емоційній сфері особистості розглядали А. Ребер, О.В. Сухарев, О.Я. Чебикін, К. Ламберт, А. Маурер, В. Меннігер, Дж. Мюррей та ін., психофізіологи П. Фресс, П.В. Сімонов та педагоги Н.В. Родіна, Т.С. Сваренко та ін. [7–11].

Дозрівання організму визначається як прояв онтогенезу, що визначений генотипом, який полягає у послідовному становленні всіх систем організму [7–9]. Біологічно та психологічно молоде доросле життя – це, по суті, період дорослішання та змін, хоча ступінь змін може здатися менш різким, ніж зміни, що відбулися в дитинстві та підлітковому віці. Як один із прикладів: фізичні зміни під час переходу від дитинства до підліткового віку є трансформаційними, коли молоді тіла ростуть сплесками та набувають вторинних статевих ознак у міру статевого дозрівання. Коли молоді люди переходять від підліткового віку до дорослого, фізичні зміни продовжують відбуватися, але вони більш поступові. Люди починають постійний набір ваги, який стабілізується та визна-



чає їхню вагу в дорослому житті, але ці зміни не такі часті та стрибкоподібні, як на початку підліткового віку [5; 8].

У певному сенсі тенденція до того, що зміни в розвитку, які відбуваються у молодому дорослому віці, є поступовими, а не критичними, могла призвести до знецінення молодого дорослого віку як складного періоду розвитку, але цю зміну в розвитку не слід недооцінювати. Це невід'ємна частина процесу перетворення дітей і підлітків на дорослих. Психологічний і когнітивний розвиток, який відбувається у молодому віці, ілюструє це.

Протягом останніх двох десятиліть дослідження дали змогу з'ясувати деякі ключові особливості розвитку підлітків, які зробили цей період життя унікальним і заслуговують на увагу. Підліткові процеси дозрівання та зростаюча наукова і громадська увага, яку вони привернули, є точкою відліку для розуміння важливості розвитку молодого дорослого віку.

Загалом підлітковий вік є складним періодом, який характеризується суттєвими когнітивними та емоційними змінами, заснованими на розгортанні розвитку мозку, а також поведінковими змінами, пов'язаними з основними завданнями психосоціального розвитку. Зокрема, підлітки стикаються із завданням індивідуалізації від своїх батьків, зберігаючи сімейні зв'язки, щоб сприяти розвитку ідентичності, яку вони візьмуть у доросле життя. Водночас надмірно активна мотиваційна/емоційна система їхнього мозку може сприяти неоптимальному прийняттю рішень. Як результат, багато підлітків, як правило, чітко орієнтовані на однолітків і чутливі до них, чуйно реагують на їхнє найближче оточення, обмежені в самоконтролі та не схильні зосереджуватися на довгострокових наслідках. Усе це призводить до погіршення навичок прийняття рішень у емоційно зарядженій ситуації [5; 7]. Ця комбінація характеристик причетна до підвищених показників ризикованої поведінки та випадкової смерті серед підлітків (і молодих людей) на наступних етапах життя, і усвідомлення цих проблем змінило політичні заходи щодо поведінки підлітків загалом та злочинності зокрема [1; 2; 6].

Зрозуміло, що для того щоб підлітки змогли взяти на себе дорослі обов'язки та їхні поведінкові ризики знизилися до рівня дорослих, має відбутися значна соціальна, емоційна і когнітивна зрілість. Постійний розвиток, який відбувається у молодому віці, є тим, що знаменує перехід від підліткового віку до дорослого. Знову ж таки цей розвиток не обов'язково є переривчастим (як, наприклад, помітний сплеск ризику, який відбувається під час переходу від дитинства до підліткового віку), натомість він приймає більш поступову та лінійну форму, можливо, менш очевидну, але не менш

важливу. Хоча результати досліджень, які безпосередньо порівнюють підлітків і молодих людей за різними когнітивними тестами та завданнями прийняття рішень, аж ніяк не є однорідними, доступні дослідження документують повільний і стійкий прогрес у саморегуляції та пов'язаних із цим психологічних здібностях, який відбувається, коли підлітки переходять вік за 20 років. Порівняно з підлітками молодим людям потрібно довше розглядати складні проблеми, перш ніж прийняти рішення про курс дій, на них менше впливає спокуса винагороди, пов'язана з поведінкою, більш чутливі до потенційних витрат, пов'язаних із поведінкою, і мають краще розвинений імпульсний контроль [2; 4; 7].

Іншими словами, відмінності між підлітками та дорослими є різючими, і у віці від 18 до 26 років молоді люди психологічно розвиваються таким чином, щоб подолати ці відмінності. Цей розвиток відображає багато речей, у тому числі можливості молодих людей узяти на себе нові ролі та обов'язки, прийняти зміни в їх соціальному контексті, що відображає поступовий розвиток їхнього мозку.

Процес структурного та функціонального дозрівання мозку від підліткового до зрілого віку привернув велику увагу, оскільки вважається, що нейробиологічні процеси стабілізуються перед тим, як зменшуватися з віком. Дозрівання становить особливий інтерес, урахувавши роль пластичності у наданні можливостей для спеціалізації, але також створює ризики для аномального розвитку [5; 7; 8; 11]. Однак нейробиологи традиційно припускають, що дорослість досягається у віці 18 років – звідси переважання досліджень нейророзвитку, які порівнюють дітей (віком до 12 років) і підлітків (приблизно 12–17 років) із дорослими (18–21 рік або продовжуючи та усереднюючи через середини 20 до 30 років). Такий підхід виявив багато незрілих явищ у підлітковому періоді, але набагато менше відомо про молоде доросле життя [8–11]. Нещодавно почалися дискусії щодо можливості тривалої траєкторії дозрівання мозку в молодому віці, хоча встановлено, що найбільш значні якісні зміни в дозріванні мозку відбуваються з дитинства до підліткового віку, нові дані свідчать про те, що спеціалізація мозкових процесів триває до 30 років, підтримуючи як когнітивну, так і мотиваційну систему.

Основними механізмами, що лежать в основі дозрівання мозку від підліткового віку до зрілого, є синаптичне скорочення, мієлінізація та нейрохімічні зміни. Синаптичне скорочення стосується запрограмованого усунення синаптичних зв'язків між нейронами, які на основі досвіду підтримують спеціалізацію мозкових процесів. Після проліферації синаптичних зв'язків у дитинстві, коли сіра речовина

потовщується, зниження синаптичних зв'язків відбувається у підлітковому віці, і вважається, що це сприяє розрідженню сірої речовини, яке продовжується в підлітковому віці [9; 10]. Дослідження за допомогою магнітно-резонансної томографії (МРТ), які забезпечують *in vivo* вимірювання товщини сірої речовини, були зосереджені переважно на незрілості під час підліткового віку та вважали, що дорослість настає на початку 20 років. Проте МРТ-дослідження, які охоплюють ширший віковий діапазон, указують на тривалий період витончення сірої речовини префронтальної кори, яка зберігається протягом третього десятиліття життя. Подібні траєкторії дозрівання спостерігалися у посмертних дослідженнях людей, які вказують на постійне зменшення синаптичних зв'язків у префронтальній корі до 30 років. Префронтальна кора – це сфера, яка підтримує абстрактні міркування та планування. Завдяки широкому зв'язку в мозку вона також підтримує виконавчу функцію, забезпечуючи контроль і модуляцію поведінки. Вона відіграє важливу роль у прийнятті рішень, і вважається, що її дозрівання підтримує когнітивний розвиток [2; 8; 9].

Тривале дозрівання префронтальної кори головного мозку в молодому дорослому віці підтверджується: а) результатами МРТ *in vivo*, які показують витончення кортикальної сірої речовини в префронтальній корі, і б) посмертними доказами, що свідчать про постійну втрату синапсів у префронтальній корі.

Примітно, що, незважаючи на триваючу спеціалізацію в префронтальній корі до 20 років, її залучення під час виконавчих завдань може виглядати схожим на дорослого вже в підлітковому віці. Дослідження функціонального МРТ (fMRI) виконавчого контролю в підлітковому віці повідомляють як про більшу, так і про меншу активність бічних префронтальних областей, які, як відомо, відіграють основну роль у виконавчій функції [7; 8; 11].

Нещодавнє поздовжнє дослідження змогло охарактеризувати зміни в розвитку основних когнітивних компонентів здатності придушувати імпульсивні реакції шляхом вимірювання здатності зупиняти рефлекторний рух очей. Результати свідчать про зменшення префронтальної взаємодії через стабілізацію дитинства до підліткового віку. Проте залучення передньої частини поясної кори, медіальної префронтальної області, яка відрізняється від інших префронтальних областей підтримкою моніторингу продуктивності та обробки помилок, збільшується під час обробки виконавчих функцій у підлітковому та молодому віці. Ці результати свідчать про те, що процеси, відмінні від префронтальної виконавчої функції, які підтримують моніторинг поведінки, лежать в основі когнітивного розвитку та про-

довжують розвиватися в молодому віці [7; 10]. Це означає, що до молодшого дорослого віку префронтальні виконавчі процеси знаходяться на рівні дорослого, але процеси, пов'язані з моніторингом поведінки, усе ще вдосконалюються, що може вплинути на прийняття рішень.

На додаток до дозрівання префронтальних систем, які підтримують виконавчу функцію, мотиваційні та емоційні системи мозку в лімбічних областях демонструють тривалий розвиток у підлітковому та молодому віці. Смугасте тіло – це лімбічна область, багата дофамінергічною іннервацією. Дофамін є нейромедіатором, який підтримує мотивацію та винагороду. Завдяки своєму зв'язку з префронтальними системами він забезпечує мотиваційну модуляцію поведінки [7; 9]. Дослідження за допомогою МРТ показують, що пік зростання сірої речовини в смугастому тілі досягається навіть пізніше, ніж у кортикальних областях, у підлітковому віці. Окрім того, дослідження на тваринах свідчать про те, що пік доступності дофаміну, який, як вважають, відіграє роль у посиленні пошуку відчуттів, починається з підліткового віку. Дослідження fMRI зазвичай показують пік посиленого залучення смугастого тіла під час виконання завдань грошової винагороди в підлітковому віці, який зменшується у молодому віці. Зокрема, присутність однолітків має значний вплив у підлітковому віці, залучаючи схему винагороди для впливу на прийняття рішень. Однак траєкторія змін в обробці винагород у дорослому віці не була безпосередньо досліджена, і фактично деякі дослідження використовували молодих дорослих як усіх дорослих [2; 11]. Цілком можливо, що зниження активності смугастого тіла у відповідь на винагороду може бути нижчою у молодому дорослому віці, ніж у підлітковому, але все ще більшим, ніж у більш пізньому дорослому віці. Подібним чином мигдалеподібне тіло, яке підтримує емоційну обробку, має пік зростання сірої речовини в підлітковому віці з подальшим зменшенням об'єму. Мигдалеподібне тіло виявляє більшу функціональну реактивність на емоційні стимули в підлітковому віці, яка може зберігатися в молодому віці. Дослідження на тваринах показують, що волокна білої речовини між мигдалиною та корою продовжують збільшуватися в молодому віці. Однак, незважаючи на це збільшення структурної зв'язності, нейровізуалізація людини вказує на зниження функціональної зв'язності в молодому дорослому віці, що свідчить про підвищення регулятивного розвитку щодо впливу обробки емоцій на поведінку [2; 5; 7].

Паралельно зі зменшенням сірої речовини в префронтальній і смугастій областях збільшується зв'язок білої речовини мозку, що підтримує здатність префронтальної виконавчої

системи модулювати винагороду та емоційну обробку. Посмертні дослідження вказують на триваючу мієлінізацію – ізоляцію зв'язків білої речовини – протягом підліткового та дорослого віку в кортикальних областях, включаючи префронтальну систему. Дифузійне тензорне зображення, яке вимірює цілісність зв'язків білої речовини *in vivo*, указує на ієрархічне дозрівання білої речовини з трактами, котрі з'єднують кортикальні та лімбічні області, що демонструють тривалий розвиток у дорослому віці [8; 10]. Від дитинства до підліткового віку пік зростання білої речовини відбувається в усьому мозку з продовженням росту трактів, коли вони досягають кортикальної та лімбічної сірої речовини в молодому віці. Останніми дозрівають *cingulum*- і *uncinate*-пучки, які забезпечують зв'язок між корковою та лімбічною областями. Цингулюм об'єднує дорзальну фронтальну когнітивну (наприклад, передню поясну частину, що підтримує моніторинг продуктивності) і лімбічні області, що підтримують обробку емоцій, які продовжують розвиватися до початку 20 років. Пучковий пучок, який об'єднує вентральну фронтальну корку (наприклад, орбітофронтальну кору, що підтримує мотивацію), мигдалеподібне тіло (підтримує – емоції), гіпокамп (підтримує – пам'ять) і скроневі ділянки кори, які утворюють схему, що лежить в основі соціально-емоційного процесу, продовжує розвиватися протягом 20 років [9; 10]. Таким чином, у молодому дорослому віці зв'язок, який підтримує соціо-емоційну обробку, ще незрілий, але розвивається порівняно з пізнішою дорослістю.

У рамках цих процесів дозрівання є унікальні гендерні відмінності, які виникають у підлітковому віці. Уважають, що вони пов'язані з більш раннім статевим дозріванням у дівчат, аніж у хлопців, і продовжують дисоціювати у дорослому віці. Молоді чоловіки мають більший загальний об'єм мозку, жінки демонструють більш раннє витончення кори та дозрівання цілісності білої речовини, а чоловіки – більші зміни в лімбічних областях. Уважається, що ці відмінності лежать в основі гендерних відмінностей у виникненні різних психопатологій, включаючи переважання депресії у жінок і переважання антисоціальних розладів особистості у чоловіків [2; 11; 15].

Узяті разом докази демонструють тривале дозрівання лімбічних систем, що підтримують мотивацію та обробку винагороди, і префронтальних виконавчих систем. Було припущено, що відносний баланс дозрівання мотиваційних систем і префронтальної виконавчої обробки лежить в основі вже обговорюваного підліткового пошуку відчуттів [2; 15]. У молодому віці цей дисбаланс зменшується, але все ще присутній. Системи мозку, що підтримують мотиваційну та соціально-емоційну обробку, усе

ще дозрівають у молодому віці, впливаючи на більш розвинену префронтальну виконавчу систему, здатну до більш складного та ефективного планування, що призводить до унікального впливу на прийняття рішень, таких як адаптивний вибір або ризикова поведінка. Надмірно активні мотиваційні системи можуть стимулювати доступ до когнітивних систем, як у дорослих, що призводить до запланованих реакцій, які керуються короткостроковими винагородами відчуттів [5; 7; 11]. Дійсно, прагнення до більшої сенсації часто зберігається до середини 20 років. Цей профіль прийняття рішень також може вплинути на увагу до вибору щодо здоров'я, професії та стосунків.

Загалом критичні процеси розвитку чітко відбуваються в молодому віці. Початкові результати свідчать про те, що зрілі аспекти виконавчої діяльності поєднуються з постійним посиленням мотиваційних/емоційних впливів, які впливають на прийняття рішень. Тим не менше потрібна додаткова робота, щоб повністю зрозуміти молоде доросле життя як біологічно, так і психологічно відмінний і критичний період розвитку та пов'язати ці неврологічні зміни з поведінковими та соціальними змінами, які зазвичай відбуваються у цей період. Хоча ці процеси дорослішання іноді можуть виглядати як обмеження для прийняття оптимальних рішень у молодому віці, посилена мотиваційна обробка, яка також відбувається у цей період, відіграє важливу адаптивну роль у підтримці оптимального навчання, здатності та стимулу досліджувати оточення й отримувати нові враження.

**Висновки.** Таким чином, молодий дорослий вік визначається особливостями анатомічного та фізіологічного перетворення: завершенням полового дозрівання, що призводить до змін у зовнішності та функціонуванні організму (стабілізація ваги, удосконалення м'язової системи, нервової, серцево-судинної та ендокринної систем); будовою нових нейробіологічних процесів (дозрівання лімбічних систем, зменшення сірої речовини в префронтальній і смугастій областях, збільшення зв'язків у білій речовині тощо); стабілізації емоційно-вольової сфери та зміні соціальних ролей. Спостерігається поглиблення емоційного досвіду, що виникає через нові відносини, діяльність та самопізнання. Важливим аспектом є формування моральних цінностей та внутрішньої совісті, які визначають поведінку та взаємини з оточуючими. Цей період є кінцевим етапом фізичного розвитку, що готує організм до дорослого життя, характеризується підвищеною фізичною силою, витривалістю та стабільністю функціонування основних систем. Отже, процес психічного та фізіологічного дозрівання є комплексним і включає у себе не лише розширення когнітивних можливостей,

а й поглиблення емоційного та морального світосприйняття.

Розуміння психологічних особливостей розвитку молодих дорослих чоловіків та жінок стає важливим аспектом у розробленні та інтервенції програм для нормального фізіологічного і психологічного розвитку з урахуванням мінливих умов сьогодення.

#### ЛІТЕРАТУРА:

1. Асєєва Ю.О., Кузнецова А.В., Грачовська В.В. Проблема суїцидальності серед молодого покоління українців. *Габітус*. 2022. Вип. 36. С. 110–114. DOI: <https://doi.org/10.32843/2663-5208.2022.36.17>
2. Блейхер В.М., Крук І.В., Боков С.М. Клінічна патопсихологія: Керівництво для лікарів та клінічних психологів. 2008. 624 с. URL: <http://ibib.ltd.ua/klinicheskaya-patopsihologiya-rukovodstvo-dlya.html>
3. Вдовіченко О.В., Асєєва Ю.О., Понянська Д.О. Особливості сприйняття якості життя та соціальні наслідки депресивних розладів під час воєнного стану. *Габітус*. 2023 Вип. 52. С. 266–270. DOI: <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2023.52.45>
4. Войскунский О.Є. Актуальні проблеми психології залежності від Інтернету. *Психологічний журнал*. 2004. № 1. С. 91–102.
5. Дуткевич Т.В. Дитяча психологія : навчальний посібник. Київ : Центр учбової літератури, 2012. 424 с.
6. Карагодіна О.Г. Соціальна значущість депресивних розладів (аналітичний огляд літератури). *Вісник Асоціації психіатрів України*. 2013. Вип. 3. URL: <http://www.mif-ua.com/archive/article/36845>
7. Кокун О.М. Психофізіологія : навчальний посібник. Київ : Центр навчальної літератури, 2006. 184 с.
8. Кузів О.Є. Психофізіологія : курс лекцій. Тернопіль : ТНТУ ім. І. Пулюя, 2017. 194 с.
9. Макаруч М.Ю., Куценко Т.В., Кравченко В.І., Данилов С.А. Психофізіологія : навчальний посібник. Київ : Інтерсервіс, 2011. 329 с.
10. Медична психологія : у 2-х т. Т. 1. Загальна медична психологія / Г.Я. Пилягіна та ін. ; за ред. Г.Я. Пилягіної. Вінниця : Нова Книга, 2020. 288 с. URL: <https://nk.in.ua/pdf/1890.pdf>
11. Менделевич В.Д. Клінічна та медична психологія. Київ : Либідь, 2009. 390 с.
12. Панченко О.А., Панченко Л.В., Чумак Т.Е. Динаміка психопатологічної симптоматики в населення, що мешкає на території проведення Операції об'єднаних сил, за період 2014–2018 років. *Габітус*. 2021. Вип. 23. С. 157–163.
13. Рукштель Ю.С. Психологічні особливості фабінгу в підлітковому та юнацькому віці: історичний аналіз дефініцій. *Габітус*. 2022. Вип. 36. С. 207–211. DOI: <https://doi.org/10.32843/2663-5208.2022.36.34>
14. Сазонова І.В. Посттравматичне зростання підлітків: до побудови теоретичної моделі. *Габітус*. 2021. Вип. 23. С. 166–172.
15. Чабан О., Хаустова Е., Жабенко Е. Депресія. Маленька книжка про велику людську проблему, або Що необхідно знати про хворобу і догляд за пацієнтом. Київ, 2012. 120 с.



## ОСОБЛИВОСТІ ТЕОРЕТИЧНИХ ЗАСАД ДОСЛІДЖЕННЯ СОРОМ'ЯЗЛИВОСТІ В УЧНІВ ПОЧАТКОВОЇ ШКОЛИ

## FEATURES OF THEORETICAL PRINCIPLES OF SHYNESS RESEARCH IN PRIMARY SCHOOL UNIVERSITY

У статті здійснено аналіз психічного стану сором'язливості. Окреслено важливість цієї теми та визначено, що проблема надмірної сором'язливості виникає у дитинстві і заважає дітям спілкуватися з однолітками, знаходити друзів, взаємодіяти в колективі та соціумі. Особливо актуальною є проблема сором'язливості для молодших школярів, адже саме у цей період у житті дитини відбуваються зміни, які можуть вплинути на розвиток особистості. Питання розвитку психічного стану особистості є актуальним і важливим на сучасному етапі розвитку суспільства. Сьогодні суспільство розвивається дуже динамічно і рухається до нового способу життя, тому питання психічного стану людини набуває особливого значення. Зрештою, від усвідомлення людиною свого психічного стану та вміння його регулювати залежить її здатність успішно адаптуватися до динамічних змін і суспільного розвитку, адже діти вступають до початкової школи і стикаються з новими людьми та вимогами. Багатьом школярам важко впоратися із цими змінами через надмірну сором'язливість. Зазначено, що сором'язливі діти намагаються бути непомітними, не проявляють ініціативи і, перш за все, не впевнені в собі через різні комплекси, які у них розвиваються. Ззовні таким дітям важко спілкуватися, вступати в контакт з іншими людьми та повноцінно самостверджуватися у важливих видах діяльності. Резюмовано, що надмірна сором'язливість негативно впливає на навчання і є перешкодою для якості навчання. З одного боку, сором'язливість, окрім сильного емоційного стресу, заважає процесу мислення і негативно впливає на пам'ять. З іншого боку, вона впливає на психічне та емоційне здоров'я дітей. Те, як діти сприймають свою сором'язливість, залежить від їхніх учителів і батьків. Тому необхідно вживати заходів, щоб запобігти появі сором'язливості у молодших школярів.

**Ключові слова:** особистість, сором'язливість, адаптація, тривожна поведінка, симптоми, сором, учні, молодший шкільний вік.

The article analyzes the mental state of shyness. The importance of this topic is outlined and it is determined that the problem of excessive shyness arises in childhood and prevents children from communicating with peers, finding friends, and interacting in a team and society. The problem of shyness is especially relevant for younger schoolchildren, because it is during this period that changes occur in a child's life that can affect personality development. The question of the development of the mental state of the individual is relevant and important at the current stage of the development of society. Today, society is developing very dynamically and is moving towards a new way of life. Therefore, the question of a person's mental state acquires special importance. After all, a person's ability to successfully adapt to dynamic changes and social development depends on a person's awareness of his mental state and ability to regulate it. After all, children enter primary school and face new people and demands. Many schoolchildren find it difficult to cope with these changes due to excessive shyness. It is noted that shy children try to be inconspicuous, do not show initiative and, above all, are not confident in themselves due to various complexes that develop in them. From the outside, it is difficult for such children to communicate, get in touch with other people and fully assert themselves in important activities. It is summarized that excessive shyness has a negative effect on learning and is an obstacle to the quality of learning. On the one hand, shyness, in addition to severe emotional stress, interferes with the thinking process and negatively affects memory. On the other hand, it affects the mental and emotional health of children. How children deal with their shyness depends on their teachers and parents. Therefore, it is necessary to take measures to prevent the appearance of shyness in younger schoolchildren.

**Key words:** personality, shyness, adaptation, anxious behavior, symptoms, shame, students, primary school age.

УДК 159.942.5.179.9]-053.5  
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.60.14>

Стеценко А.І.

к.психол.н.,  
доцент кафедри практичної психології  
Університет Григорія Сковороди  
в Переяславі

Стани є важливою частиною психічного життя людини. Психічні стани мають емоційне забарвлення та функціонують як форма психічної саморегуляції і є одним із найважливіших механізмів розвитку людини як особистості. Сучасне суспільство висуває багато вимог до людей. Окрім інтелектуального розвитку, для досягнення успіху в різних галузях знань потрібні особливі людські якості. Такі вимоги суспільство висуває не лише до дорослих, а й до дітей. Починаючи з дошкільного та шкільного віку зрозуміло, що для успішного навчання необхідна соціальна компетентність, яка починає формуватися в дитинстві.

Які ж критерії сформованості соціальної компетентності в молодшому шкільному віці? Перш за все, здібності, необхідні для соціалізації дітей – це навички та вміння групової поведінки та діяльності, які є цінними для життя у суспільстві, а також здатність приймати спільні цілі та здійснювати пізнавальну діяльність [10].

Розглядаючи чинники, які суттєво впливають на розвиток і формування соціально компетентних якостей, у першу чергу виділяють труднощі спілкування у соціумі. Сором'язливість відома як одна з найпоширеніших і найскладніших проблем міжособистісних стосунків у суспільстві та спілкування у шкільному

колективі. Сором'язливість має багато негативних наслідків. Це і проблеми у знайомстві з новими людьми та прояві соціальної ініціативи, негативні емоційні стани в процесі спілкування, значні труднощі у висловленні своїх думок, невміння самовиражатися, надмірна боязкість, замкненість та ригідність. Сором'язливі люди набагато повільніше будують успішну кар'єру, оскільки рідше погоджуються на роботу, яка не дає їм змоги реалізувати свій справжній потенціал. Вони відчують постійне незадоволення собою, їм складно формувати дружні та партнерські стосунки.

Дослідниця А. Первितська визначає сором'язливість як складний стан, який проявляється у різних формах, часто супроводжується внутрішнім напруженням, боязкістю, страхом і реальним або уявним відчуттям недостатності. Внутрішній світ сором'язливої дитини не завжди розвивається гармонійно, що ускладнює розвиток і становлення дитини як особистості [9].

Психоаналітичний підхід до сором'язливості описує сором'язливість як конфлікт внутрішніх сил, таких як захисні механізми, агресія та реорганізація сил. Представники цього підходу вважають, що сором'язливість викликана порушенням гармонії між трьома компонентами структури особистості, визначеними З. Фройдом.

Д. Каплан, який проводив дослідження на цю тему, розглядає сором'язливість як результат орієнтації его на самого себе; М. Кляйн стверджує, що формування сором'язливості є наслідком раннього психологічного відділення дитини від матері і формування почуття індивідуальності [10].

Деякі вчені не використовують термін «сором'язливість», а замість цього називають її феноменом поведінкового гальмування або самоконтролю [10].

Сором'язливість – це стан і пов'язана з ним поведінка, що характеризується такими поведінковими рисами, як нерішучість, знервованість, боязкість, дискомфорт і скутість, зумовлені невпевненістю в собі та своїх силах або недостатньою компетентністю та вмінням ефективно спілкуватися на публіці [2].

Сором'язливість – це не дефект, а індивідуальна риса особистості, яка є набутою, а не вродженою. Із раннього віку діти не розуміють і не знають, що таке сором'язливість. Це поняття, визначене батьками та суспільством [4].

Із психологічного погляду сором'язливість – це складний стан, який проявляється у різних формах. Це загальна риса особистості, яка може призводити до легких розладів, різних незрозумілих страхів і неврозів.

І.С. Кон слідом за Ф. Зімбардо намагається визначити основний зміст поняття «сором'яз-

ливість» і визначає симптоми сором'язливості так:

- труднощі у стосунках з іншими; негативні емоційні стани (наприклад, депресія, тривога, самотність, смуток);
- труднощі у висловлюванні власних ідей, брак упевненості в собі;
- труднощі у спілкуванні з іншими;
- нездатність виражати себе перед іншими;
- надмірна зосередженість на собі;
- невміння показати або презентувати себе як особистість (це призводить до того, що інші вважають сором'язливих людей ворожими і уникають спілкування);
- надмірна боязкість у спілкуванні з іншими в повсякденному житті (це не дає можливості оцінити наявні якості та здібності сором'язливої людини) [5].

Сором'язливість може набувати різних форм залежно від віку людини, причини сором'язливості та реакції оточуючих. Сором'язливість може призвести до легкого збентеження під час спілкування з іншими, до повного уникнення спілкування з іншими або навіть до розвитку неврозу. Хоча багато сором'язливих дітей у цілому здатні позитивно спілкуватися з іншими, їм може бути важко спілкуватися в певних ситуаціях або з незнайомими людьми.

Як згадувалося вище, сором'язливість частіше зустрічається у дітей. Можливо, це пов'язано з тим, що дорослі долають свою сором'язливість або вміють її приховувати. На відміну від дорослих діти не вміють аналізувати свій внутрішній світ, тому вони не можуть приховати свою сором'язливість. Для деяких дітей, якщо не вживати заходів для подолання надмірної сором'язливості, вона може стати характерною поведінковою рисою [4].

У більшості дітей сором'язливість може бути спричинена низькою самооцінкою та невмінням поводитися на людях. І навпаки, низька самооцінка і невміння поводитися на людях можуть бути наслідком сором'язливості.

Основними зовнішніми поведінковими проявами сором'язливості є: боязкість в ініціюванні або підтримці спілкування, небажання вступати в контакт із незнайомими або малознайомими людьми, уникнення зорового контакту, відмова від запитань, неохоча відповідь на запитання тихим голосом [4].

Внутрішні симптоми відрізняються для кожної сором'язливої людини. Сором'язливість може проявлятися під час знайомства, спілкування або взаємодії з людьми або ж може бути постійний стан тривоги в різних аспектах спілкування та взаємодії. Сором'язливість може проявлятися і протилежним чином. У цьому разі школярі можуть поводитися розкуто або навіть агресивно, щоб приховати свою сором'язливість. Із цієї причини багато дослідників розглядають

сором'язливість як причину агресивної поведінки. Коли сором'язливі діти відчувають постійний стрес, вони стають пригніченими, і їхня сором'язливість перетворюється на злість, яка проявляється у жорстокості та насильстві. Однак ця ідея ще не повністю досліджена і підтверджується лише окремими спостереженнями.

Отже, можна сказати, що сором'язливість – це загальна риса особистості. Вона може бути невеликою і складною проблемою, а може бути великою проблемою, яка може заважати розвитку і становленню особистості дитини. Хоча сором'язливість є частиною вже сформованої особистості людини, її вплив відчуває суспільство у цілому.

Існує багато чинників, які сприяють виникненню сором'язливості у дітей, а також багато особливих обставин, які викликають сором'язливість як реакцію на дану конкретну ситуацію. Тут ми розглянемо деяких людей і ситуації, які можуть викликати сором'язливість.

Люди, які можуть викликати сором'язливість: незнайомі люди, друзі, діти, люди, які користуються авторитетом (через свої знання або положення в колективі або суспільстві), люди протилежної статі, незнайомі люди, родичі (батьки, брати, сестри).

Ситуації, що викликають сором'язливість: перебування у центрі уваги великої групи, публічні виступи (наприклад, читання віршів або текстів перед класом), перебування у гіршому становищі порівняно з іншими, нове оточення, ситуації, що вимагають довіри, оцінювання, потреба в допомозі інших (слабкість), перебування у центрі уваги малих груп, участь у діяльності малих груп, постійна жорстка критика (із боку батьків, братів і сестер, інших членів родини, друзів) [8].

Високоемоційною формою переживання моральної відповідальності є сором. Сором розуміється як переживання нездатності виконати моральні вимоги в присутності інших людей. Діти відчувають сором, особливо перед незнайомцями, старшими людьми та людьми, які мають вплив. Розглянемо ситуації, у яких діти відчувають сором:

1) сором може виникати через несумісність із соціальними нормами та цінностями;

2) люди також можуть відчувати сором, коли їм не вдається відтворити соціальні норми (одягатися не за модою або не вміти користуватися Інтернетом чи комп'ютером);

3) люди можуть відчувати сором через те, що вони не відповідають моральним ідеалам, які існують у суспільстві, культурі чи групі;

4) навіть якщо людина не хоче цього, вона може відчувати сором через те, що її особливості або внутрішнє життя бачать інші (коли читають записку або особистий лист);

5) сором за іншу людину, коли її поведінка не відповідає нормам суспільства;

б) фальшивий сором. Люди можуть відчувати сором через те, що вони не виконують вимоги суспільства, у тому числі аморальні [6].

Важливо пам'ятати, що сором'язливість не переростає у крайню сором'язливість і не призводить до особистісних проблем.

Психолог А. Адлер займається виникненням почуття неповноцінності через незавершений фізичний розвиток, брак сил і здібностей. Кожна людина вибирає певний спосіб життя виходячи з власної індивідуальності та вподобань. На думку Адлера, якщо людина працює з іншими людьми в суспільстві, вона не буде невротиком. Людина, яка не може співпрацювати з іншими, є неуспішною і самотньою.

Адлер увів поняття «тривожна поведінка», яка виникає через страх критики, страх контакту і настороженість. Людям із такою поведінкою бракує незалежності, вони пасивні, залежні від інших і сором'язливі. Протилежністю є сильна, упевнена в собі, самостійна, незалежна та активна особистість [1].

Існують природні та соціальні чинники розвитку сором'язливості.

Природним чинником є темперамент, який визначається характером нервової системи. Якщо поглянути на інтровертів, то на перший погляд здається, що сором'язливість є їхнім пріоритетом, адже вони зосереджені на власному внутрішньому житті. Їм не потрібен контакт із зовнішнім світом, і самотність для них – звичайна справа. До цієї категорії належать меланхоліки та флегматики. На перший погляд, багато сором'язливих людей відносяться до цього типу. Однак це товариські сором'язливі люди. Проте є й сором'язливі екстраверти, які прагнуть контактів і спілкування. Здебільшого це холерики та сангвініки, які впевнені в собі, але внутрішньо сором'язливі. Відповідно до особливостей темпераменту, подолати сором'язливість можна, але великою психологічною ціною.

Розглядаючи соціальні чинники, слід пам'ятати, що особливості психічного розвитку дитини тісно пов'язані з типом виховання, яке вона отримує вдома. Найбільш типовими ознаками неадекватного виховання є:

1. Заперечення – відсутність спілкування між батьками і дитиною. Дитині дають усе матеріальне, але ніхто не звертає уваги на її настрій чи внутрішні переживання. Такі діти можуть бути агресивними, боязкими або тривожними. Як правило, такі діти є найбільш уразливими, але їхня реакція на ті чи інші проблеми може бути різною.

2. Гіперопіка – батьки надмірно цікавляться вихованням своїх дітей і передбачають кожен їхній крок. У такому разі дитина пригнічує свої бажання і стає або агресивною (протестує проти такої поведінки батьків), або сором'язливою (підкоряється батькам, не виражає себе, замикається у собі).



3. Опікунський тип батьківства поширений, коли в сім'ї є лише одна дитина. У цьому разі батьки намагаються всіляко захистити дитину. Через надмірну опіку дитина може вирости нестійкою, нерішучою, боязкою та сором'язливою.

4. Дитина у центрі уваги сім'ї. За такого типу виховання батьки переконують дітей, що їхня поведінка є сенсом їхнього життя. Таке вседозволене виховання у сім'ї може призвести до того, що дитина виросте не сором'язливою, а зухвалою [1].

Сором'язливі діти частіше мають сором'язливих батьків. Батьки, які не навчили своїх дітей бути комунікабельними на власному прикладі, з більшою ймовірністю виростять сором'язливих дітей.

Сором'язливість часто пов'язана з низькою самооцінкою. І тут важливим чинником впливу є система сімейного виховання. В ідеалі стосунки між батьками і дітьми та правильна система сімейного виховання повинні сприяти тому, щоб діти були впевнені у своїй індивідуальності та самоцінності. Діти, які не відчують підтримки з боку батьків, можуть вирости невпевненими в собі, боязкими і сором'язливими. Коли батьки надмірно опікуються дитиною, вона відчуває себе «замкненою» в певних рамках, особливо в незнайомих ситуаціях, що може призвести до сором'язливості.

Коли батьківська любов пропонується в обмін на «правильну» поведінку, діти будуть недооцінювати власні поведінку та самооцінку. У цьому разі любов і похвала стають товаром, який обмінюється на «правильну» поведінку.

Деякі психологи стверджують, що сором'язливість зумовлена генетично. Із перших років життя діти відрізняються тим, як проявляються їхні емоції: одні діти плачуть, інші – заспокоюються, у третіх мінливий настрій. Як уже згадувалося вище, усі діти відрізняються за темпераментом. Діти з чутливою нервовою системою сприймають усе близько до серця. Це може призвести до обережного підходу до всього і сором'язливого темпераменту.

Окрім генетичної схильності, природних і соціальних чинників, а також неправильного виховання, причинами сором'язливості можуть бути розлади адаптації та фізична патологія.

Відомо, що в житті дитини є періоди, коли відбуваються певні адаптаційні реакції. Наприклад, ходьба, самообслуговування, відвідування дитячого садка чи школи. Під час цих адаптацій у дітей формуються позитивні та негативні риси особистості, які дають їм змогу протистояти різним зовнішнім впливам. Якщо це не спрацьовує і здатність протистояти зовнішнім впливам не розвивається, виникають такі симптоми, як нерішучість, невпевненість і сором'язливість.

Соматична патологія також може бути причиною сором'язливості. У цьому разі під соматичною патологією розуміють наявність інстинктивного захворювання, яке робить дитину несхожою на інших. Це також може бути патологія розвитку або шрами чи сліди від опіків. Вони викликають надмірну увагу і часто роблять дитину об'єктом насмішок. Як наслідок, такі діти дистанціюються від оточуючих, намагаються бути на самоті, менше розмовляють. Звісно, усе це призводить до заниженої самооцінки та сором'язливості.

Сором'язливість впливає на багато аспектів життя дітей молодшого шкільного віку. Ураховуючи, що діти у цьому віці мають широке коло міжособистісного спілкування, поведінка сором'язливих дітей позбавляє їх соціальної взаємодії та міжособистісного спілкування.

М.Є. Бурно стверджує, що сором'язливість впливає на розвиток таких рис особистості, як боязкість, совісність, нерішучість, невпевненість у собі, тривожність, страх і сумніви. Усі ці риси формують у дитини почуття неповноцінності і віддаляють її від відповідальної діяльності та практичного міжособистісного спілкування [11].

Сором'язливі діти постійно страждають від почуття сорому, яке переслідує їх, що б вони не робили. Такі діти не можуть відчувати себе комфортно в житті. Вони весь час відчують себе невпевнено і сором'язливо. Часто дорослі намагаються допомогти дитині і роблять висновки за неї, що лише погіршує ситуацію. Це змушує дитину відчувати себе ще більш невпевненою і неповноцінною. У деяких випадках дорослі вважають, що сором'язливість дитини є її особливістю, і карають її за це. Це поглиблює проблему і призводить до того, що стан дитини стає ще більш пригніченим.

Сором'язливі діти часто не можуть проявити себе в колективі. Вони також не можуть виразити своє внутрішнє «Я». Це має негативний ефект і призводить до ізоляції: вони неохоче висловлюють свої думки або говорять, якщо їх до цього не примушують, вони схильні мовчати і не можуть вільно спілкуватися у колективі.

Поведінка сором'язливих дітей гальмує весь процес соціалізації та адаптації у суспільстві, оскільки їм важко висловлювати свою думку і проявляти себе як співрозмовник. У сором'язливих дітей вужче коло спілкування з оточуючими, і чим нижчі їхні комунікативні навички, тим більша їхня сором'язливість.

Сором'язливі діти надзвичайно чутливі до критики з боку інших і при цьому постійно критикують себе. Вони зосереджуються лише на власних недоліках та помилках і постійно бояться бути неправильно зрозумілими іншими. Через цю невпевненість у собі сором'язливим дітям важко спілкуватися з іншими дітьми, особливо з лідерами, які



займають важливі позиції у колективі. Навіть якщо вони чогось досягають, то сприймають це не як власний успіх, а як везіння чи дар небес. Сором'язливі діти сприймають агресивну або неповажну поведінку на свій рахунок.

Для сором'язливих дітей характерні такі вирази, як «Я не можу», «Я не довіряю собі», «Я не вмію», «Я сумніваюся». Такі діти часто відчують себе невдахами. Низька самооцінка негативно впливає на розвиток особистості.

Сором'язливі діти переслідують дуже високі ідеали, що призводить до проблеми невпевненості в собі. Завдання вчителів і батьків на цьому етапі – навчити таких дітей приймати і любити себе такими, якими вони є. Це пов'язано з тим, що багато дітей уважають свою зовнішність некрасивою і недооцінюють свій рівень інтелектуального розвитку. Це відбувається тому, що сором'язливі діти вимагають від себе занадто багато, що знижує їх особисту значимість, особливо у власних очах. Ще однією особливістю сором'язливих дітей є те, що вони постійно порівнюють себе з іншими, і часто це порівняння не на їхню користь.

Розглядаючи вплив сором'язливості на особистість дітей молодшого шкільного віку, стає зрозуміло, що в деяких випадках вона може впливати на їхні інтелектуальні здібності та успішність у навчанні.

Сором'язливі діти часто вважають, що вони менш розумні, ніж є насправді. Це відбувається тому, що, як зазначалося вище, вони вимагають від себе занадто багато, не надто концентруються на власних досягненнях і гостро реагують на оцінки вчителів та однокласників. Коли їх критикують, вони відчувають сильне збентеження, що може вплинути на їхню активну розумову діяльність.

На думку А. Захарової, сором'язливість у різному віці може негативно впливати на формування вікового психологічного новоутворення і викликати проблеми у його розвитку. Сором'язливі діти неохоче беруть участь у будь-якій діяльності. Їм важко спілкуватися і встановлювати соціальні контакти в колективі. Вони надмірно стурбовані тим, що про них думають інші, що робить їх залежними від інших, і легко піддаються чужому впливу. Сучасне суспільство вимагає таких якостей, як цілеспрямованість, упевненість у собі та комунікабельність. Тому дитячу сором'язливість не можна ігнорувати, і її потрібно покращувати [3].

А. Первицька виявила, що сором'язливим учням бракує упевненості в собі і вони мають погані комунікативні навички, що робить їх більш схильними до тривожності. Сором'язливі учні грають у гучні ігри та бояться виступати перед класом. Вони приховують своє почуття неповноцінності і самостверджуються через діяльність, яка дає їм змогу про-

явити весь свій потенціал. Сором'язливі учні вразливі, дуже чутливі, не переносять насмішок, часто не вміють відстоювати свою думку і шукати підтримки та заохочення у конфліктних ситуаціях [9].

На думку П. Пілконіса та Ф. Зімбардо, надмірна сором'язливість має негативні наслідки для розвитку особистості:

1. Сором'язливість повністю або частково позбавляє дітей задоволення від міжособистісного спілкування та соціальної взаємодії. Це призводить до соціальної ізоляції.

2. Сором'язливі діти не мають навичок соціальної взаємодії, що робить їх уразливими та безпорадними в незнайомих ситуаціях.

3. Відсутність чесного та відкритого спілкування призводить до того, що сором'язливі діти відчувають себе обділеними та розвивають хибні уявлення про свою соціальну поведінку.

4. Сором'язливі діти заважають іншим дітям оцінити хороші якості сором'язливих дітей, оскільки їхня сором'язливість може сприйматися як замкнутість, зарозумілість або пихатість.

5. Сором'язливість перешкоджає розвитку навичок висловлювати свою думку і відстоювати свої права.

6. Сором'язливість може призвести до депресії та низки психічних захворювань, оскільки пов'язана з надмірною зосередженістю на собі, власній поведінці та негативними переживаннями, такими як тривога та самотність [5].

Сором'язливість негативно впливає на міжособистісне спілкування та різні соціальні взаємодії, а також на процеси мислення. Вона часто підвищує самооцінку і створює ситуацію, у якій у людини з'являються певні особливості самосприйняття. Дитина не усвідомлює власних хороших якостей і бачить себе безпорадною, невпевненою, обмеженою, неповноцінною тощо. Сором'язливість може призвести до тимчасової нездатності логічно та ефективно мислити, а також до відчуття невдачі та поразки. Через підвищену тривожність і самоконтроль сором'язливі учні часто блокують вхідну інформацію. Це може руйнувати спогади і призводити до викривленого сприйняття навколишнього світу. Тому можна зробити висновок, що сором'язливість впливає не лише на мовлення та спілкування дітей, а й на їхнє чітке сприйняття світу [1].

Особливо вражаючим є вплив сором'язливості на розвиток особистості дітей молодшого шкільного віку в школі. Сором'язливим учням важко відповідати на запитання у класі, навіть якщо вони добре знають зміст курсу. Хоча вони все знають, їм важко відповідати, тому що вони соромляться. У цей момент, якщо інші учні починають підбадьорювати або голосно

сміятися, сором'язливість зростає ще більше, і сором'язлива дитина не може відповісти. Відповіді на дошці стають для неї випробуванням. У цей момент роль учителя дуже важлива, і він повинен організувати свою роботу так, щоб уміло вийти із цієї ситуації. Хороших результатів можна досягти, якщо вчителі, психологи та батьки сором'язливих дітей працюватимуть разом.

Вивчивши вплив сором'язливості на розвиток особистості молодшого школяра та визначивши завдання вчителів для досягнення високих результатів у профілактиці та подоланні сором'язливості, можна виокремити такі умови ефективного подолання сором'язливості:

1. У навчальній діяльності вчителі повинні проводити спеціальні тренінги з учнями, які допоможуть їм подолати сором'язливість, набутти впевненості у своїх силах і краще спілкуватися з однолітками. Деякі тренінги проводяться в ігровій формі. На таких уроках діти поведуться більш розкуто, і в такому соціальному середовищі сором'язливі учні почуватимуться комфортніше, впевненіше в собі та своїх здібностях, підвищують самооцінку, коли їх визнають, хвалять і поважають однолітки на очах у інших.

2. Учителі використовують на уроках основи акторської майстерності, інтерактивні методи навчання та методи розвитку критичного мислення. Ці методи активно практикуються в НУШ. Включення акторської майстерності в уроки допомагає учням почуватися більш впевнено та розкуто. На таких уроках діти грають різні соціальні ролі, що допомагає їм краще розуміти людей, які їх оточують, а вміння виступати перед класом підвищує їхню впевненість у собі та самооцінку. Коли в класі використовуються інтерактивні методи навчання та методи, що розвивають критичне мислення, учні вчать спілкуватися та позитивно взаємодіяти один з одним. Особливу увагу вчителі повинні приділяти позитивному залученню сором'язливих учнів.

3. Учителі завжди повинні звертати увагу на психологічні особливості дитини та застосовувати індивідуальний підхід. У нашому випадку не варто забувати, що сором'язливі діти потребують більш делікатного підходу залежно від типу темпераменту. Наприклад, до флегматиків потрібно ставитися більш стримано і терпляче. Із холериком потрібно поводитися більш стримано і терпляче. Сангвінічні люди потребують уваги і пояснення того, що потрібно робити. Меланхоліки стримані й потребують більшого залучення до групової роботи. Коротше кажучи, вчителі повинні враховувати типи темпераменту та особливості своїх учнів і коригувати їхню поведінку, у тому числі сором'язливих дітей.

4. Важливо, щоб учителі та батьки підтримували сором'язливих учнів. Роль батьків у цій ситуації дуже важлива. Не тільки вчителі повинні допомагати сором'язливим учням адаптуватися до незнайомих ситуацій і підтримувати розвиток їхніх комунікативних навичок, впевненості в собі та самооцінки, а й батьки повинні активно співпрацювати з учителями.

Психолого-педагогічний супровід сором'язливих учнів може бути організований за такими етапами: діагностичний етап, етап знайомства та встановлення контакту, основний етап, заключний етап.

Отже, на основі теоретичного аналізу літератури, знань про сором'язливість у дітей молодшого шкільного віку та із власного досвіду в цій сфері ми можемо зробити такі висновки. Проблема сором'язливості детально вивчена в психолого-педагогічній літературі. Описано визначення, види, симптоми, вік, динаміку, поведінку та причини виникнення сором'язливості. Сором'язливість дуже поширена серед дітей молодшого шкільного віку. Це поняття розуміють як невпевненість, боязкість, чутливість, сором'язливість, ригідність і некомунікабельність.

У багатьох випадках емоційна нестабільність є перешкодою для гармонійного розвитку дитини. Саме емоції відображають стан дитини та її ставлення до чогось. Діти не пізнають навколишній світ абстрактно, а переживають те, що відбувається, формують власне ставлення до того, що їх оточує, вибирають певні види діяльності та ситуації і відкидають інші. Уникнути негативних емоційних впливів неможливо. Активна участь у житті приносить як успіхи і досягнення, так і невдачі та помилки. Лише долаючи перешкоди та навчаючись на помилках, діти можуть пізнати себе та проаналізувати свій зв'язок зі світом. Важливо навчити дітей не відступати перед труднощами, спокійно і мужньо сприймати свої невдачі та помилки.

Психолого-педагогічна підтримка сором'язливих дітей включає у себе навчання дітей контролювати власні емоції, приведення їхньої самооцінки до комфортного рівня, розвиток здатності довіряти власній самосвідомості та впевненості в собі і своїх силах, удосконалення комунікативних навичок, у тому числі розширення позитивного досвіду спілкування. У роботі із сором'язливими учнями важливо створювати ситуації успіху, які сприяють розвитку навичок самореалізації та підвищенню успішності.

#### ЛІТЕРАТУРА:

1. Байєр О.О. Сором'язливість як предмет психологічного дослідження. *Вісник Дніпропетровського університету. Серія «Педагогіка і психологія»*. 2011. № 17. С. 62–69.

2. Бусел В. Великий тлумачний словник української мови. Київ : Перун, 2005. 1728 с.
3. Захарова А.А., Руднічева Н.К. Використання казкотерапії для корекції сором'язливості молодших школярів. *Інноваційні арттерапевтичні технології* : збірник статей І Всеукраїнської наукової Інтернет-конференції, м. Переяслав-Хмельницький, 12 березня 2019 р. Переяслав-Хмельницький, 2019. С. 45–50.
4. Зімбардо Ф., Редл Ш. Сором'язлива дитина. Як подолати дитячу сором'язливість і попередити її розвиток. Київ : Сварог, 2020. 308 с.
5. Лозовой В.О., Панов М.І. Етика : навчальний посібник. Київ : Юрінком Інтер, 2004. 223 с.
6. Малахов В. Етика: Курс лекцій : навчальний посібник. Київ : Либідь, 2002. 382 с.
7. Марінушкіна О.Є. Порадник практичного психолога. Харків : Основа, 2007. 240 с.
8. Мінаєва В. Як допомогти дитині подолати сором'язливість. *Виховання школярів*. 2011. № 9. С. 10–14.
9. Первितська А.М. Особливості сором'язливих дітей молодшого шкільного віку. *Вісник*. 2013. № 9. С. 43–45.
10. Скрипченко О.В., Долинська А.В., Огороднійчук, З.В. Вікова та педагогічна психологія : навчальний посібник. Київ : Просвіта, 2009. 416 с.
11. Чернікова А.О. Особливості прояву сором'язливості та егоцентризму в юнацькому віці. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*. 2013. № 2. С. 230–235.

## МОТИВИ ТВОРЧОЇ ДІЯЛЬНОСТІ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ MOTIVES OF CREATIVE ACTIVITY OF YOUNGER SCHOOLCHILDREN

*У статті розглянуто проблему мотивації творчої діяльності молодших школярів. Наголошено на необхідності розвитку фантазії учнів як важливого чинника становлення їхньої творчої особистості. Підкреслено, що молодший шкільний вік є сензитивним періодом для розвитку фантазії, а тому завданням сучасної початкової школи є використання сприятливого для розвитку цієї психічної функції періоду.*

*На основі теоретичного аналізу наукових психолого-педагогічних досліджень, а також отриманих результатів емпіричного дослідження виявлено мотиви творчої діяльності молодших школярів, зокрема мотиви створення нових образів фантазії. З'ясовано, що все різноманіття мотивів творчої діяльності молодших школярів можна представити у вигляді трьох взаємопов'язаних груп: безпосередньо-спонукальні мотиви, засновані на емоційних проявах учнів; перспективно-спонукальні мотиви, засновані на розумінні значущості творчої діяльності; пізнавально-спонукальні мотиви, засновані на отриманні задоволення від самого процесу пізнання творчої діяльності.*

*Разом із тим визначено якісні компоненти (потребнісно-мотиваційний, інформаційно-пізнавальний, цілеутворювальний, операційно-результативний, емоційно-почуттєвий) та рівні (високий, середній, низький) розвитку фантазії молодших школярів.*

*Виявлено, що створення дітьми нових образів фантазії зумовлено різними мотивами, зокрема прагненням нових вражень, бути співучасниками цікавих подій, освоєнням та пізнанням навколишнього світу (пізнавальний мотив); прагненням до схвалення, творчих досягнень і успіхів у творчій діяльності (мотив самоствердження); прагненням розкрити власний творчий потенціал (мотив самовираження, самореалізації); прагненням хоча б подумки здійснити свої потаємні, але поки що нездійсненні бажання (мотив реалізації власних бажань); прагненням протистояти психологічній напрузі (мотив самоцілення, самозахисту).*

**Ключові слова:** *мотиви творчої діяльності, творча особистість, молодші школярі, вербальна і невербальна фантазії, розвиток фантазії, якісні компоненти фантазії, рівні розвитку фантазії.*

*The article deals with the problem of motivating the creative activity of younger schoolchildren. Emphasis is placed on the need to develop students' imagination as an important factor in the formation of their creative personality. It is emphasized that primary school age is a sensitive period for the development of imagination, and therefore the task of a modern primary school is to use a period favorable for the development of this mental function.*

*On the basis of the theoretical analysis of scientific psychological and pedagogical research, as well as the obtained results of empirical research, the motives of the creative activity of younger schoolchildren, in particular, the motives of creating new images of fantasy, were identified. It was found that all the variety of motives for the creative activity of younger schoolchildren can be presented in the form of three interrelated groups: directly motivating motives based on emotional manifestations of students; promising motivational motives based on understanding the importance of creative activity; cognitive motivational motives, based on getting satisfaction from the very process of learning creative activity.*

*At the same time, the qualitative components (need-motivational, informational-cognitive, goal-creating, operational-resultative, emotional-sensual) and levels (high, medium, low) of the development of imagination of younger schoolchildren were determined.*

*It was revealed that children's creation of new fantasy images is determined by various motives, in particular, the desire for new impressions, to be co-participants in interesting events, mastering and learning about the surrounding world (cognitive motive); striving for approval, creative achievements and success in creative activity (motive of self-affirmation); the desire to reveal one's own creative potential (the motive of self-expression, self-realization); the desire, at least mentally, to fulfill their secret, but so far unfulfilled desires (the motive for realizing one's own desires); the desire to resist psychological stress (the motive of self-healing, self-defense).*

**Key words:** *motives of creative activity, creative personality, younger schoolchildren, verbal and non-verbal fantasy, development of fantasy, qualitative components of fantasy, levels of fantasy development.*

УДК [159.954.2-043.86]-053.5  
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.60.15>

**Чорна О.М.**

к.психол.н.,

доцент кафедри психології та соціальної роботи

Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського

Одним із першочергових завдань сучасної початкової школи є розвиток творчої особистості молодшого школяра, здатної, окрім набуття повноцінних читацьких, мовленнєвих, обчислюваних умінь та навичок, узагальнених знань про навколишній світ у його зв'язках і залежностях, до творчого самовираження та самоствердження.

Реалізація цього завдання у початковій школі може бути здійснена за умови продуктивного використання у навчальній діяльності тих психологічних надбань дошкільного віку, які утворюють внутрішні ресурси подальшого особистісного розвитку дітей молодшого

шкільного віку. Одним із таких ключових новоутворень дітей дошкільного віку виступає фантазія, яка є основною характеристикою творчої особистості, її діяльності (О. Губенко, В. Клименко, Г. Костюк, О. Кульчицька, В. Моляко, В. Рибалка, В. Роменець, С. Сисоєва, О. Савченко).

Сензитивним періодом для розвитку фантазії, за визначенням психологів (Г. Костюк, В. Моляко, В. Рибалка, В. Роменець), є дошкільний, а також молодший шкільний вік. Тому завдання сучасної початкової школи полягає у необхідності використати сприятливий для розвитку цієї психічної функції період.



У теоретико-емпіричних наукових дослідженнях сучасних українських та зарубіжних психологів і педагогів розкрито актуальні напрями вивчення окресленої проблеми, зокрема формування фантазії на ранніх стадіях онтогенезу, психологічні механізми її функціонування (О. Голюк, І. Грузинська, В. Іванова, Н. Мацько, Н. Пахальчук, Л. Подоляк), розвиток фантазії обдарованих дітей дошкільного та молодшого шкільного віку (І. Карабаєва, М. Коновальчук, Т. Яценко), розвиток фантазії дітей з особливими потребами (К. Речицька, К. Сошина), розвиток фантазії як компонента становлення суб'єктності молодших школярів (І. Тітов), технології розвитку фантазії у молодших школярів (І. Барташнікова, О. Барташніков, С. Гін, Л. Макрідіна, О. Тетеріна, Л. Ткач, Л. Шрагіна).

Науковці визначають творчу діяльність молодших школярів як продуктивну форму діяльності учнів початкової школи, спрямовану на оволодіння творчим досвідом пізнання, створення, перетворення, використання у новій якості об'єктів матеріальної і духовної культури в процесі освітньої діяльності, організованій у співпраці з учителем [1; 7].

Молодший шкільний вік є сензитивним періодом для активного формування мотивації творчої діяльності [2; 3; 5; 6; 8]. На основі теоретичного аналізу наукових психолого-педагогічних досліджень, а також отриманих результатів емпіричного дослідження виявлено, що все різноманіття мотивів творчої діяльності молодших школярів можна представити у вигляді трьох взаємопов'язаних груп: 1) безпосередньо-спонукальні мотиви, засновані на емоційних проявах дитини: прагнення новизни, зацікавленість, захопленість творчою діяльністю; творча особистість учителя, цікаве, нестандартне подання матеріалу, використання творчих завдань; бажання отримати похвалу безпосередньо за виконання творчого завдання; страх перед учителем, страх бути покараним, отримати негативний відгук, небажання бути об'єктом обговорення тощо;

2) перспективно-спонукальні мотиви, засновані на розумінні значущості творчої діяльності: усвідомлення соціального, практичного її значення, тих чи інших конкретних знань та вмінь; очікування у перспективі отримання похвали, визнання, успіху; розвинене почуття відповідальності; творче самовираження; підвищення свого особистого соціального статусу, адекватності самооцінки своїх творчих досягнень, можливостей, здібностей тощо;

3) пізнавально-спонукальні мотиви, засновані на отриманні задоволення від самого процесу пізнання творчої діяльності: інтерес до знань, творчості, творчої діяльності; допит-

ливість, прагнення опанувати творчі вміння та способи реалізації творчої діяльності; захопленість самим процесом вирішення творчих пізнавальних завдань; вирішення протиріч між наявним досвідом, внутрішніми спонуканнями та зовнішніми соціальними нормами та правилами тощо.

Із метою виявлення мотивів творчої діяльності молодших школярів, зокрема мотивів створення нових образів фантазії, а також визначення якісних показників (компонентів) та рівнів розвитку фантазії учнів нами було проведено емпіричне дослідження, у якому було задіяно: 52 учні 1-х класів, 50 учнів 2-х класів, 52 учні 3-х класів, 50 учнів 4-х класів комунального закладу «Навчально-виховний комплекс: загальноосвітня школа І–ІІІ ступенів – гімназія № 30 імені Тараса Шевченка Вінницької міської ради», комунального закладу «Спеціалізована загальноосвітня школи І ступеня з поглибленим вивченням іноземних мов № 25 Вінницької міської ради», Тульчинської загальноосвітньої школи І–ІІІ ступенів № 2 Тульчинської районної ради Вінницької області, а також батьків учнів та їхніх учителів.

Аналіз результатів, отриманих унаслідок застосування методики «Завершення фігур» Е. Торренса, адаптованої І. Аверіною, О. Щєблановою [4], та методики «Вербальна фантазія» Р. Немова [4], результатів експертних оцінок учителів та батьків щодо творчих проявів учнів, доступних прямому спостереженню, а також результатів наших власних спостережень дав нам змогу виявити якісні показники (компоненти) та кількісні показники (рівні) розвитку невербальної та вербальної фантазії у молодших школярів. Установлено, що для більшості учнів характерні низький і середній рівні розвитку фантазії (табл. 1–3).

Із метою з'ясування сприйняття вчителями й батьками рівнів творчого самовиявлення учнів ми використали їхні експертні оцінки. Для цього був застосований експрес-метод Д. Джонсона [4]. Застосування t-критерію Стюдента підтвердило наявність значущих відмінностей в оцінюванні батьками й учителями творчих проявів молодших школярів. З'ясовано, що в середньому батьки оцінюють рівень розвитку фантазії власних дітей вище, ніж учителі (у 1-х класах – 22,58 проти 19,83; у 2-х – 21,5 проти 18,56; у 3-х – 20,42 проти 17,76; у 4-х – 18,46 проти 17,45), і дана різниця є статистично значущою на рівні  $p \leq 0,05$  (табл. 3).

Розвиток фантазії молодших школярів характеризується, на нашу думку, такими якісними показниками (компонентами) [9]:

*Потребнісно-мотиваційний компонент.* Потреба у творчій діяльності, зокрема у фантазуванні. Бажання та інтерес до творчого уявлення, фантазування. Потреба у нових враженнях, освоєнні та пізнанні навколишнього

Таблиця 1

**Відсотковий розподіл учнів за рівнями розвитку невербальної фантазії  
(за методикою «Завершення фігур» П. Торренса)**

Рівні розвитку фантазії (%)	1 клас	2 клас	3 клас	4 клас
Високий	5	12	16	18
Середній	49	57	56	56
Низький	46	31	28	26

Таблиця 2

**Відсотковий розподіл учнів за рівнями розвитку вербальної фантазії  
(за методикою «Вербальна фантазія» Р. Немова)**

Рівні розвитку фантазії (у%)	1 клас	2 клас	3 клас	4 клас
Високий	9	13	15	16
Середній	53	56	57	54
Низький	38	31	28	30

Таблиця 3

**Оцінювання батьками й учителями рівня розвитку фантазії дітей (за Д. Джонсоном)**

Класи	Батьки				Вчителі			
	мін.	макс.	сер.	станд. відх.	мін.	макс.	сер.	станд. відх.
1	15	38	22,58	4,97	10	33	19,83	6,48
2	14	35	21,50	4,51	11	33	18,56	4,70
3	12	29	20,42	3,86	11	30	17,76	4,73
4	13	30	18,46	4,11	12	30	17,45	4,16
Разом	12	38	21,00	4,51	10	33	19,52	5,08

світу (пізнавальний мотив). Прагнення до схвалення, творчих досягнень і успіхів у пізнавально-творчій діяльності (мотив самоствердження). Прагнення розкрити власний творчий потенціал (мотив самовираження, самореалізації).

*Інформаційно-пізнавальний компонент.* Глибокий інтерес до пізнання, відкриття, створення нового. Здатність до постановки проблемних запитань, пошуків шляхів їх вирішення.

*Цілеутворювальний компонент.* Здатність до планування та програмування майбутніх дій творчої діяльності. Здатність уявляти результат творчої діяльності ще до її початку, а також кінцевий її продукт. Постановка творчих цілей, формування творчих планів на майбутнє, прагнення заглянути в майбутнє, уявити його більш досконалим. Здатність уявляти майбутнє в образах, у реальних і навіть фантастичних уявленнях. Породження задуму створення творчого продукту, а також визначення плану реалізації цього задуму.

*Операційно-результативний компонент.* Володіння технікою фантазування. Здатність розпочати, продовжити і плідно завершити створення нового витвору фантазії. Продуктивність, гнучкість, оригінальність, розробленість у створенні нових творчих продуктів.

*Емоційно-почуттєвий компонент.* Емоційні та почуттєві реакції особистості, що спонука-

ють, супроводжують та закріплюють результати об'єктного й суб'єктного творення: здивування, захоплення, натхнення, радість, задоволення і т. д. Яскраві образи уяви підсилюють емоційний тонус діяльності, стимулюють підвищений настрій у процесі роботи, сприяють виникненню захопленості діяльності. Емоційна стійкість (за напруженого творчого пошуку, розчарувань, критики або невдач).

Нами визначено характеристики рівнів розвитку фантазії молодших школярів [9]. Зокрема, *низький рівень розвитку фантазії* має такі характеристики:

Учень має труднощі з виконанням завдань на пошук різних варіантів отримання результату, на розроблення гіпотез і продукування оригінальних ідей. Учень не вміє самостійно висувати ідеї стосовно створення нових образів фантазії, не прагне вдосконалювати свою пізнавально-творчу діяльність, не демонструє інтересу або демонструє слабо виражений інтерес до будь-яких видів творчої діяльності, не здатний самостійно створювати нові творчі продукти або створює прості, схематичні, погано розроблені образи, раніше побачені або почуті, не виявляючи при цьому бажання їх утілення у зовнішньому продукті. Створювані образи таким учнем малоцікаві, не справляють враження на слухача чи глядача. Учень не зацікавлений у майбутній творчій діяльності, не

прагне брати участь у її колективних видах, не проявляє ініціативу, не бере участі в дискусіях, не ділиться своїми творчими задумками з товаришами. Завдання сприймає пасивно, а мислить інертно. У край низька продуктивність. Образи малоцікаві, не деталізовані. Учень уникає завдань підвищеної складності, не проявляє інтересу до проблемно-пошукових типів завдань. Він відчуває труднощі з організацією самостійної роботи, тому практично завжди потребує допомоги вчителя або товаришів. Засвоєння ним способів творчої діяльності йде вкрай повільно, тому він вважає за краще діяти за шаблоном. Творчий продукт має незавершений вигляд. Навички саморегуляції проявляються слабо. Учень відчуває себе некомфортно, невпевнено, боїться виступати публічно. Сприйняття ним будь-яких творчих продуктів не відрізняється жвавістю та емоційністю. Невдачі супроводжуються тривалими негативними емоціями. Має занижену або завищену самооцінку. Як правило, зосереджений на собі, відчуває труднощі у спілкуванні.

*Середній рівень розвитку фантазії* має такі характеристики:

Учень уміє самостійно, а інколи за допомогою вчителя висувати ідеї стосовно створюваних образів фантазії, справляється із завданнями на пошук різних варіантів отримання результату, на розроблення гіпотез і продукування оригінальних ідей, але не прагне до найбільшого їх числа і не здатний, якщо того вимагає завдання, вибрати найбільш удалий варіант вирішення проблеми. За виконання творчих робіт береться із задоволенням, проте продуктивність недостатньо висока. Шукає можливості виразити себе у творчості, але інтерес до неї непостійний. Створювані образи малоцікаві, здебільшого передбачувані, стандартні, помірно деталізовані. Учень прагне вдосконалювати свою пізнавально-творчу діяльність, демонструє частковий інтерес до різних видів творчої діяльності. Успішно взаємодіє з колективом, але не завжди висловлює свою точку зору, боїться критики. Учень надає перевагу легким завданням, а не складним, але в їх вирішенні не завжди наполегливий. Інтерес до проблемно-пошукових видів завдань є, але він непостійний. Здатний до напруженої діяльності, «занурення» у завдання. Учень уміє працювати самостійно, однак це проявляється не завжди. Засвоєння способів творчої діяльності відбувається в середньому темпі, успіх у засвоєнні непостійний. Творчий продукт має завершений вигляд, проте не всі деталі опрацьовані. Навички саморегуляції розвинені недостатньо. Емоції, що супроводжують діяльність, як правило, залежать від багатьох обставин: оточення, настрою, успіху або невдачі. Сприймання різних творчих продуктів відрізняється жвавістю та емоційністю. Середній рівень

характеризується недостатньо розвиненими навичками адекватної самооцінки. Учень чуйний, уважний, але буває нетерплячим і різким у спілкуванні.

*Високий рівень розвитку фантазії* має такі характеристики:

Учень уміє самостійно, без допомоги вчителя висувати різноманітні ідеї щодо створюваних образів фантазії, володіє різними прийомами і методами створення нових образів, які вирізняються різноманітністю, оригінальністю, а також розробленістю й деталізованістю, прагне втілення їх у новому творчому продукті. Створювані образи таким учнем дуже цікаві, справляють яскраве враження на слухача чи глядача. Учень легко даються завдання на виділення ознак, знаходження різних способів класифікації, пошук різних варіантів отримання результату, виявлення і постановку проблем, самостійне генерування великої кількості ідей, віддалених асоціацій, удосконалення об'єкта, знаходження нових способів його використання. Виявляє активність, зацікавленість, готовність, прагнення вдосконалювати свою пізнавально-творчу діяльність. Його творчість самобутня, оригінальна, несе відбиток особистості творця. У роботі дотримується індивідуального темпу і стилю, уміючи підпорядкувати емоційні, інтелектуальні та вольові зусилля певній меті. Допомоги вчителя не потребує. Учень знаходиться у постійному пошуку будь-яких можливостей для виходу своєї творчої енергії й отримує задоволення скоріше від самого процесу, ніж від результату. Прагне розглядати проблему на більш глибокому рівні або з іншого боку. Образи незвичайні, велика увага до деталей. Уміє формулювати проблеми, ставити ясні, чіткі питання, приходить до обґрунтованих висновків і рішень, перевіряти їх, мислити вільно, ефективно взаємодіяти з колективом, бачити альтернативні шляхи вирішення проблеми та вибрати найбільш удалий із них. Учень незалежний, не боїться критики, ініціативний, наполегливий. Сприймання ним різних творчих продуктів відрізняється активністю, жвавістю та емоційністю. Учень застосовує різноманітні види самостійної роботи з найбільшою їх ефективністю у конкретній ситуації. Засвоєння способів творчої діяльності відбувається швидко і легко. Творчий продукт має повністю завершений вигляд. Навички саморегуляції досить розвинені, звідси висока продуктивність. Як правило, діяльність супроводжується позитивним емоційним настроєм, станом наснаги, учень часто виходить за рамки заданого. Інтерес до проблемно-пошукових типів завдань постійний, їх рішення в пріоритеті, принципово самостійно. В учня регулярна адекватна самооцінка. Він глибоко співпереживає, чут-

ливий до проблем і потреб оточуючих, більше довіряє своїм почуттям та інтуїції.

З'ясовано, що наявність інтересу до завдання підсилює діяльність уяви. Молодшим школярам, особливо учням 1–2-х класів, подобається слухати і читати казки, а тому їх зацікавило завдання самостійно вигадати власну казку. Водночас траплялися випадки, коли учні, переважно 4-х класів, говорили, що їм не подобається це завдання, оскільки, за їхніми словами, казки - це забава для малечі (це своєрідний засіб утвердитися у власній дорослості). Нецікаве завдання стало для учнів захопливим і цікавим, коли їм було запропоновано вигадати казку, яку кожний із них потім розповість усьому класу. Таким чином, уведення змагальної ситуації допомогло учням створити цікаві твори (казки). Мотив «не подобається» поступився місцем іншому мотиву – «розповісти щось цікаве». Учні долучалися до творчої діяльності із задоволенням, оскільки вона реалізувала їх цікавість, потребу в пізнанні світу, у спілкуванні та бажанні виявити себе.

Нами виявлено, що головним мотивом, яким керувалися діти, виконуючи тест «Вербальна фантазія», у якому було завдання створити казку, є пізнавальний - мотив отримання нових вражень. Проте нові образи, створені дітьми на прохання дорослого (у нашому випадку експериментатора) і за його схвалення, радували їх не тільки новизною, а й переживанням власного успіху. У прагненні до творчих досягнень та успіхів у пізнавально-творчій діяльності проявляється мотив самоствердження. Експериментатор підкріплював діяльність фантазії дітей своєю зацікавленістю, уважним слуханням, схвальною оцінкою, а діти, прагнучи отримати таке схвалення, демонстрували свої творчі можливості. Необхідно зазначити, що самоствердження також великою мірою залежить від змісту оцінки сторонніх людей.

У прагненні розкрити свій творчий потенціал, створюючи новий продукт, виявляється мотив самовираження або самореалізації. У таких дітей існує потреба у творчій діяльності, зокрема у фантазуванні. Так, учень 3-го класу Роман Г. на наше прохання створити казку сказав, що може вигадати не одну, а декілька. І справді, хлопчик із великим задоволенням створив кілька казок, які, до речі, дуже цікаво було слухати. Вони захоплювали і самого автора так, що той про все забував. Під час нашої бесіди до класу неодноразово заглядали однокласники, нагадуючи, що чекають його на вулиці, і цим самим відволікали нашу увагу. Проте хлопчик жодного разу не збився, нічого не забув. Обіцяючи своїм друзям зараз вийти, він знову настільки поринав у світ вигаданих казкових героїв, що відразу забував про свою обіцянку. Хлопчик був невтомним оповідачем. Сам захоплювався тим, про що розповідав,

і захоплював своїми вигадками нас. Він розповідав так, ніби був очевидцем або учасником тих подій, про які йшлося. Учителька називала його найбільшим фантазером у класі. До того ж розповіла нам, що не один раз чула, як хлопчик на перервах, оточений однокласниками, розповідав їм свої вигадані історії.

Зміст дитячих казок часто забарвлений мотивом співчуття, прагненням якимось чином допомогти казковим героям, підтримати їх у складних ситуаціях, знайти вихід із них. Так, наприклад, учень 2-го класу Назар Ю. вигадав казку, дійовими особами якої були знайомі нам персонажі: Буратіно, кіт Базиліо, лисиця Аліса, у якій змалював нові способи порятунку Буратіно від його кривдників, які, як нам відомо, увесь час намагалися його обдурити.

Учениця 3-го класу Аліна Ф. вигадала казку, у якій головний персонаж вовк змальований як найдобріший звір у лісі - Вовчик Добре Серце. Він стежить за порядком у лісі, усім допомагає, приходиться на порятунок. Дівчинка такий вибір пояснила тим, що їй шкода вовка, адже його в усіх казках змальовують злим, підступним, інколи телепкуватим, якого легко обвести навколо пальця, обдурити. А тому у своїй казці вона наділила його позитивними рисами.

Як бачимо, у зазначених казках знайомі нам персонажі наділяються новими для них рисами (протилежними до тих, що їм притаманні за сюжетами відомих казок), перебувають у нових, незвичних стосунках з іншими персонажами. Варто зазначити, що такі казки не поодинокі.

У казках дітей помітний також мотив самозахисту. Так, наприклад, в учня 4-го класу Дмитра Р., як нам стало відомо пізніше, були непорозуміння з однокласниками: його ображали, погрожували розправою, інколи навіть били. А тому у своїй казці, у якій, до речі, він сам був головним персонажем, хлопчик вигадав, ніби став переможцем Олімпійських ігор із плавання. Учень із захопленням розповідав, як йому вручили золоту медаль, подарували багато квітів, подарунків, як йому довго аплодували глядачі. Після цієї перемоги в нього з'явилося багато прихильників, усі хотіли з ним товаришувати, а його кривдники попросили в нього вибачення.

В учня 2-го класу Вадима Б. не було батька, і це спричиняло йому нестерпну біль, а тому у своїй казці він вигадав, що випадково зустрів на вулиці чоловіка, який назвався його батьком. Хлопчик розповідав, як вони разом відвідували ляльковий театр, ходили до басейну, каталися на ковзанах, їздили на риболовлю. А одного разу, будучи в лісі на полюванні, він навіть урятував свого батька від дикого звіра. Після цього батько ще більше полюбив його за сміливість, мужність, винахідливість. Казки такого типу мають терапевтичний ефект, вони



дають дітям тимчасову можливість розслабитися, допомагають звільнитися від напруги.

Багато хто з дітей викладав події казки від першої особи, вдаючись до способу перетілення. Цей спосіб учні використовували не лише для пожвавлення викладу своєї розповіді, а й для реалізації особистих прагнень - бути співучасником цікавих подій, а можливо, й для того, щоб хоча б подумки здійснити свої потаємні, але поки що нездійсненні бажання (наприклад, «полетіти на ракеті у космос», «стати президентом країни», «навчатися у школі, у якій можна робити все, що завгодно»). Вживання у ситуацію надавало подіям рис «реальності» і тим самим ще більше сприяло активізації фантазії дітей. Тут спостерігається мотив реалізації власних бажань.

З'ясовано, що до творчої діяльності молодших школярів спонукають як зовнішні мотиви, так і внутрішні. Зовнішні мотиви безпосередньо не пов'язані з творчою діяльністю, але впливають на її успішність (довіра до вчителя, прагнення отримати гарну оцінку, похвалу дорослих, позитивний відгук від слухачів тощо). Внутрішні мотиви пов'язані безпосередньо із самим процесом творчої діяльності, її результатами (схильність до занять творчістю, бажання висловитися, поділитися враженнями, допитливість, творчий інтерес, почуття захопленості, емоційний сплеск тощо).

Внутрішня мотивація молодшого школяра нестійка, інтерес виявляється переважно до результату. Вольові зусилля до подолання труднощів, наполегливість у досягненні мети, завершенні творчого продукту учні виявляють залежно від ситуації: цікаве завдання, приваблива, внутрішньо хвилююча тема творчої роботи, підтримка дорослих, товариша, орієнтація на глядачів тощо.

Водночас, на нашу думку, учитель має впливати як на зовнішні мотиви учнів (цікаве завдання, представлення роботи на виставці, схвалення, визнання творчих досягнень і успіхів у творчій діяльності), так і на їхні внутрішні мотиви (прагнення до нових вражень, освоєння та пізнання навколишнього світу, прагнення передавати враження від оточуючого світу), лише за таких умов можливі суттєві зрушення у розвитку творчих здібностей молодших школярів, становленні їхньої творчої особистості.

Необхідно вибудувати розвивальну роботу таким чином, щоб викликати в учнів інтерес, бажання до творчої діяльності, зокрема фантазування, а також прагнення до самопізнання і саморегуляції, тобто актуалізувати та активізувати в них потребу в саморозвитку.

Таким чином, нами виявлено, що створення дітьми нових образів фантазії, зумовлено різними мотивами, зокрема прагненням нових вражень, бути співучасниками цікавих подій, освоєння та пізнання навколишнього світу (пізнавальний мотив); прагненням до схвалення, творчих досягнень і успіхів у творчій діяльності (мотив самоствердження); прагненням розкрити власний творчий потенціал (мотив самовираження, самореалізації); прагненням хоча б подумки здійснити свої потаємні, але поки що нездійсненні бажання (мотив реалізації власних бажань); прагненням протистояти психологічній напрузі (мотив самоцілення, самозахисту).

#### ЛІТЕРАТУРА:

1. Губенко О.В. Теоретико-методологічні основи дослідження психологічних механізмів творчої діяльності (інтегративний підхід) : монографія. Київ : Апостол, 2019. 400 с.
2. Клименко В.В. Психологія творчості. Київ : Центр навчальної літератури, 2006. 480 с.
3. Максименко С.Д., Меєрович М.Й., Шрагіна Л.І. Системне мислення: формування і розвиток. Київ : Києво-Могилянська академія, 2020. 251 с.
4. Психологічна діагностика інтелекту, мислення, креативності дитини / упоряд.: С. Максименко, Л. Кондратенко, О. Главник. Київ : Мікрос-СВС, 2003. 112 с.
5. Рибалка В.В. Психологія розвитку творчої особистості : навчальний посібник. Київ : ІЗМН, 1996. 236 с.
6. Роменець В.А. Психологія творчості : навчальний посібник. 2-е вид., доп. Київ : Либідь, 2001. 288 с.
7. Сисоєва С.О. Основи педагогічної творчості : підручник. Київ : Міленіум, 2006. 344 с.
8. Стратегії творчої діяльності: школа В.О. Моляко / за заг. ред. В.О. Моляко. Київ : Освіта України, 2008. 702 с.
9. Чорна О.М. Психологічні засади розвитку фантазії у молодших школярів : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07. Київ, 2020. 370 с. URL: [http://ipood.com.ua/data/avtoreferaty\\_i\\_dysertatsii/2020/CHORNA\\_diser\\_pas.pdf](http://ipood.com.ua/data/avtoreferaty_i_dysertatsii/2020/CHORNA_diser_pas.pdf)

## ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК ПРОФЕСІЙНОГО САМОВИЗНАЧЕННЯ ТА ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ СТАРШОКЛАСНИКІВ

### THE RELATIONSHIP OF PROFESSIONAL SELF-DETERMINATION AND EMOTIONAL INTELLIGENCE OF HIGH SCHOOL STUDENTS

Статтю присвячено теоретико-емпіричному дослідженню взаємозв'язку емоційного інтелекту (EI) та професійного самовизначення старшокласників. Обґрунтовано актуальність проблеми, що зумовлена важливістю розвитку EI та професійного самовизначення для особистісного становлення учнів старших класів в умовах сучасних викликів. Здійснено ґрунтовний аналіз теоретичних засад дослідження EI та професійного самовизначення. Розкрито сутність EI як інтегральної особистісної характеристики, що забезпечує здатність розуміти власні емоції та емоції інших людей, керувати емоційними станами та використовувати ці навички для успішної життєдіяльності. Виокремлено основні функції EI у структурі особистості. Охарактеризовано професійне самовизначення як динамічний, багатоаспектний процес формування особистістю системи своїх базових відношень до професійної діяльності. Проаналізовано роль EI в детермінації цього процесу. Виявлено особливості розвитку інтегрального та парціальних показників EI у старшокласників. Встановлено специфіку професійних схильностей учнів та домінуючі типи привабливого професійного середовища, доведено наявність статистично значущого позитивного зв'язку між рівнем EI та схильністю до певного типу професій. Наголошено на доцільності цілеспрямованого розвитку навичок емоційного інтелекту та інших важливих для професійного самовизначення особистісних характеристик у роботі зі старшокласниками. Проведене дослідження поглиблює наукові уявлення про роль емоційного інтелекту в професійному самовизначенні особистості та відкриває нові перспективи для оптимізації цього процесу в сучасних умовах. Представлені результати можуть бути використані в практиці профорієнтаційної роботи з учнями старших класів.

**Ключові слова:** детермінація, емоційний інтелект, професійне самовизначення, старшокласники, особистісний розвиток.

The article is devoted to the theoretical and empirical study of the relationship of emotional intelligence (EI) and professional self-determination of high school students. The relevance of the problem is substantiated, due to the importance of the development of EI and professional self-determination for the personal formation of high school students in the conditions of modern challenges. A thorough analysis of the theoretical foundations of the study of EI and professional self-determination has been carried out.

The essence of EI as an integral personal characteristic is disclosed, which provides the ability to understand own emotions and emotions of other people, to manage emotional states and use these skills for successful life. The main functions of EI in the personality structure are allocated. It characterizes professional self-determination as a dynamic, multidimensional process of formation by personality of the system of its basic relations to professional activity. The role of EI in the determination of this process is analyzed. Features of the development of integral and partial indicators of EI in high school students have been identified. The specificity of professional inclinations of students and the dominant types of attractive professional environment has been established, the existence of a statistically significant positive relationship between the level of EI and the predisposition to a certain type of professions has been proved. The importance of intentionally developing emotional intelligence skills and other personal characteristics essential for professional self-determination in working with high school students is underlined. The conducted research deepens scientific ideas about the role of emotional intelligence in the professional self-determination of personality and opens up new prospects for optimizing this process in modern conditions. The presented results can be used in the practice of career guidance work with high school students.

**Key words:** determination, emotional intelligence, professional self-determination, high school students, personal development.

УДК 159.922

DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.60.16>

#### Шафорост А.В.

викладачка кафедри психології  
ЗВО «Київський інститут бізнесу  
та технологій» ТОВ

#### Лановенко Ю.І.

к.психол.н., доцент,  
завідувачка кафедри психології  
ЗВО «Київський інститут бізнесу  
та технологій» ТОВ

**Вступ.** У період навчання у старших класах (15–17 років) відбувається активний розвиток особистості, криза ідентичності зумовлює зростання потреби в самоствердженні, самопізнанні, самовизначенні. У цей час перед старшокласниками постає питання професійного вибору, що є частиною самовизначення особистості і, відповідно, актуалізує роботу психолога із цією категорією клієнтів. Консультування у цьому разі передбачає розвиток не лише інтелектуальних та волевових якостей, а й емоційного інтелекту та передумов до самовизначення. Відповідно, постає питання зв'язку емоційного інтелекту та професійного самовизначення, що є науковою проблемою.

Дослідження емоційного інтелекту (далі – EI) як частини загального інтелекту людини прослідковується в роботах такого вченого, як Р. Торндайк. Ідеї Р. Торндайка знайшли продовження та розвиток у працях таких науковців, як С. Штайн [59], Р. Штернберг [57], Т. Хант [42], Л. Терстоун [60], які зробили значний внесок у розвиток теорії множинного інтелекту, яка визнає існування не лише одного, а й інших типів інтелекту, зокрема емоційного.

Окрім цього, ХХ ст. стало свідком появи перших підходів до діагностики інтелекту, за Д. Векслером [61], та терапії на основі аналізу емоцій. Зокрема, А. Елліс [34], А. Адлер [29] та М. Арнольд [31] розробили перші підходи

до діагностики та терапії на підґрунті емоцій. Важливим досягненням цього періоду стало також формулювання Л. Шпітцем постулату про вплив емоцій на стан свідомості та управління когнітивними процесами, чим підкреслено нерозривний зв'язок між емоційною та когнітивною сферами людської психіки [56].

У роботах Г. Гарднера вперше вжито термін «емоційний інтелект», обґрунтовано його роль [39]. Сучасні дослідження представлені спадщиною Дж. Майєра, П. Саловея, Д. Карузо [44–49; 52–55], Т. Бредбері, Дж. Грівз [33], П. Фернандес-Бероккаля, Н. Екстремери [36; 37], Г. Метьюса, М. Зеїднера, Р. Робертса [43], Р. Бар-Она [32], Д. Гоулмана [4], К. Петрідеса, Е. Фарнхема [38; 50], Р. Лопес [35], Е. Хант та М. Джеггі [41], де розроблено визначення, функції, роль та моделі EI, уперше запропоновано підходи до діагностики цього феномену та програми консультування щодо його розвитку. У роботах українських дослідниць Е. Носенко, Н. Ковриги, Г. Четверик-Бурчак [15–19], М. Шпак [25], Ю. Мединської [14], О. Ракітянської [21], В. Зарицької [7–10] розкрито значення EI для особистісного розвитку, проводяться дослідження із адаптації діагностичного інструментарію до українських реалій, запропоновано українські методики для діагностики EI. За дослідженнями І. Вдовенко [1], М. Корольчука [12], О. Вітківської [2], Л. Федоренко [23], О. Повстин, М. Козяр [20], Ю. Дроздової, О. Дубініної [5], Н. Химиці, К. Мартинюк [24], О. Ташнікової, С. Міщенко, К. Тоцької [22], Н. Якимової [27; 28], С. Гончаренко [3], О. Дубейко [6], К. Рана [51], Ю. Лавриш [60], К. Коваля [11] розроблено поняття «професійне самовизначення», його структуру, компоненти,

зв'язки з особистісним самовизначенням, розкрито зв'язки між самовизначенням особистості та особистісними структурами. Проаналізувавши роботи українських та світових учених, ми з'ясували, що бракує комплексних досліджень щодо емпіричного характеру взаємозв'язків EI та інших структур особистості.

**Мета статті.** Головною метою цієї роботи є експериментальна перевірка зв'язків між EI та професійним самовизначенням.

**Виклад основного матеріалу.** Р. Торндайк, визнаний психолог ХХ ст., зосередив свою увагу на розмежуванні різних видів інтелекту та на вивченні соціального інтелекту як невід'ємного складника загального інтелекту. Він підкреслював важливість міжособистісного спілкування, стверджуючи, що соціальний інтелект ґрунтується на розумінні емоцій та мотивів інших людей, здатності налагоджувати та підтримувати стосунки, а також навичках впливу на поведінку оточуючих [60]. Г. Гарднер здійснив прорив у розумінні людського інтелекту, запропонувавши теорію множинного інтелекту. На відміну від традиційного погляду, який розглядав інтелект як єдину, монолітну здатність, дослідник стверджував, що існує вісім різних типів інтелекту, кожен з яких має свої унікальні характеристики та прояви. Г. Гарднер у 1983 р. вперше вжив це поняття, розглядав емоції людини як невід'ємний складник виживання і стверджував, що емоції мають біологічну природу і виконують функції як внутрішнього регулятора поведінки, так і чинника комунікації зі світом [39] (рис. 1).

Згодом Г. Гарднер поділив EI на два підвиди: внутрішньоособистісний та міжособистісний (рис. 2).



Рис. 1. Функції емоцій за Г. Гарднером

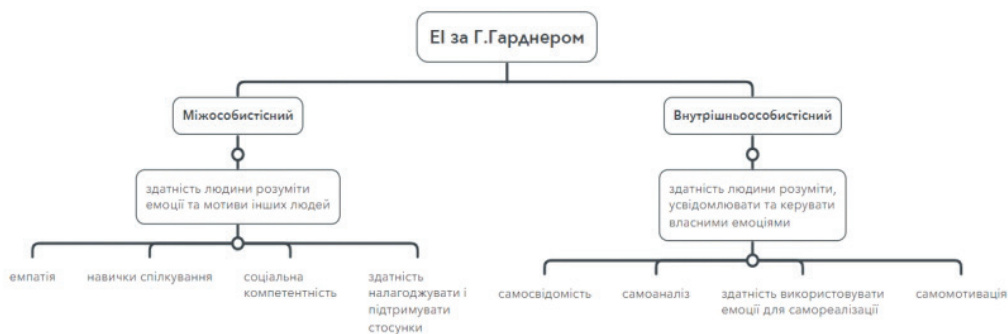


Рис. 2. Підвиди EI за Г. Гарднером

У 1993 р. дослідник деталізував свою концепцію EI, доповнивши внутрішньоособистісний EI розумінням та усвідомленням власних емоцій, аналізом способів взаємодії та співпраці та регулюванням власної поведінки на основі розуміння емоцій, а міжособистісний – правильною інтерпретацією емоцій, адекватною реакцією на поведінку інших, навичками спілкування та побудови довіри. Таким чином, теорія множинного інтелекту Г. Гарднера мала значний вплив на наше розуміння людського інтелекту, сприявши визнанню неоднорідності цього явища, цінності EI як одного з його типів, що має великий вплив на особисте і професійне життя людини [40].

У період 1993–1999 рр. американські дослідники Дж. Майер, П. Саловеї, Д. Карузо чітко окреслили та диференціювали EI, розробили одну з перших моделей цього феномену, акцентували на EI не лише як на сукупності здібностей, а й на комплексності та системності, що дає змогу людині ефективно обробляти емоційну інформацію та використовувати її для досягнення своїх цілей [44–49] (рис. 3).

Іспанські дослідники П. Фернандес-Берокаль та Н. Екстремера акцентують увагу на тому, що зазначений підхід ґрунтується на чіткій теоретичній базі, яка описує структуру та функції EI, емпіричних дослідженнях та створеній на основі їхніх результатів методиці для вимірювання EI. Як зазначають Г. Метьюс, М. Зеїднер та Р. Робертс, ця концепція доповнює існуючі знання про індивідуальні емоційні відмінності людей та дає можливість краще зрозуміти, як емоції впливають на нашу думку, поведінку та життя у цілому [36; 37; 43].

Р. Бар-Он стверджує, що емоційний інтелект (EI) є комплексним соціально-емоційним конструктом, який формується завдяки тісному взаємозв'язку емоційних та особистісних характеристик. У 2006 р. дослідник довів наявність кореляції між рівнем розвитку EI та успішністю людини, адже EI включає важливий для

соціальної взаємодії аспект – адаптованість особистості. Це означає, що людина з високим рівнем EI вміє гнучко реагувати на мінливі умови середовища, будувати міцні стосунки з іншими людьми. За Р. Бар-Оном, EI також впливає на загальний стан людини. Здатність керувати емоціями, успішно долати стрес, ставити цілі допомагає особистості активізувати внутрішній потенціал, розрізняти та керувати власними почуттями та емоціями, приймати раціональні рішення й ефективно діяти в різних ситуаціях. Отже, дослідник розглядає EI як важливий чинник, який впливає на всі сфери життя людини – від особистих стосунків до професійної діяльності [32].

За Д. Гоулманом, EI – це здатність людини: розуміти власні емоції та емоції інших людей, розрізняти різні емоції та їхні нюанси, керувати власними емоціями та емоціями інших людей, впливати і досягати мети за допомогою емоцій. Дослідник стверджує, що саме рівень розвитку емоційних здібностей людини є найкращим показником її лідерських якостей, тому цей показник варто враховувати під час відбору кандидатів на керівні посади. Модель EI Д. Гоулмана належить до змішаного типу, оскільки вона включає у себе компоненти, які мають різні походження, функціонування та структуру [4].

Англійські психологи К. Петрідес та Е. Фарнхем запропонували двоаспектне визначення EI – як особистісну рису (стійка характеристика особистості, яка визначає її здатність сприймати, розуміти та керувати емоціями) і як здатність (є набором навичок, які дають людині змогу аналізувати емоційну інформацію, використовувати емоції для прийняття рішень та ефективної взаємодії з іншими людьми) [38].

Українські психологині Е. Носенко та Н. Коврига запропонували комплексне визначення EI, яке розглядає його і як систему здібностей та стійких особистісних утворень, і як форму прояву рефлексивної свідомості, і як

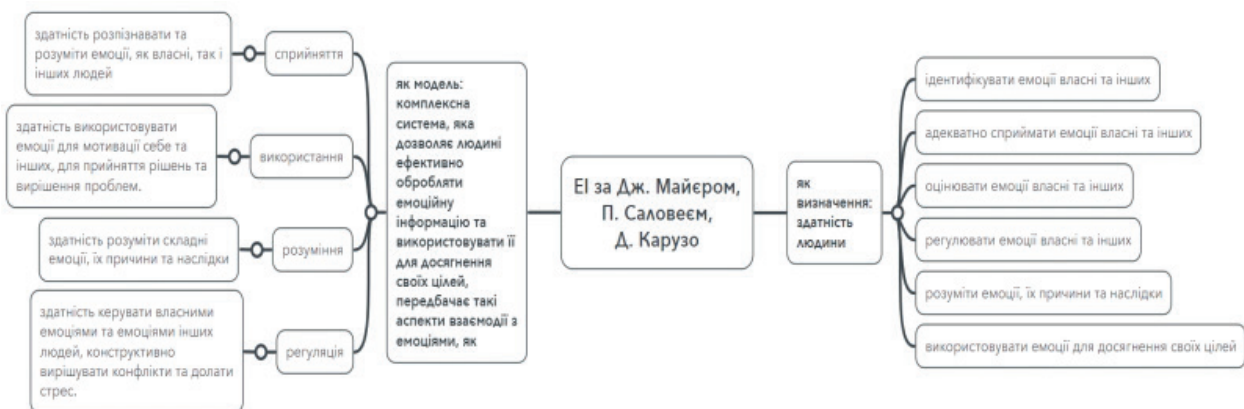


Рис. 3. EI за Дж. Майєром, П. Саловеєм, Д. Карузо як поняття і модель



інтегральну властивість особистості, тобто як компонент внутрішнього світу людини. Це означає, що EI впливає на те, як людина ставиться до себе, до інших людей та до світу загалом [15].

EI виконує низку важливих функцій для особистості: стресозахисну та адаптивну, які реалізуються через емоційно розумну поведінку, яка ґрунтується на внутрішньоособистісних (сумлінність, самомотивація, наполегливість) та міжособистісних (емпатія, комунікабельність, товариськість, доброзичливість) чинниках, а також на емоційній стійкості та відкритості до нового досвіду [15], регулятивну, прогностичну, оціночну, мотиваційну, комунікативну та рефлексивну функції, які описують аспекти емоційного регулювання, прогнозування, оцінки, мотивації та комунікації [25]. Ю. Мединська акцентує на EI як чиннику психологічної безпеки особистості, що сприяє стійкості до емоційних впливів та маніпуляцій, тобто на захисті [14].

Отже, за авторською думкою, EI являє собою багатогранну інтегральну характеристику особистості, яка виступає як складний комплексний феномен, що охоплює когнітивні та емоційні аспекти психологічної організації людини. EI визначає рівень розвитку здатності людини до розуміння, розпізнавання, ідентифікації та диференціації власних емоцій, а також емоцій інших людей, що сприяє досягненню психологічного благополуччя, особистісного зростання. Отримані внаслідок теоретичного аналізу відомості свідчать про те, що EI не є статичною характеристикою, а може розвиватися протягом життя людини, суттєво впливає на взаємодію між людьми в різних сферах життя, включаючи професійну діяльність і, зокрема, професійне самовизначення.

Щодо поняття «професійне самовизначення», то це багатогранний, динамічний, особистісний тривалий процес, що забезпечує єдність особистісних характеристик та зовнішніх можливостей і умов розвитку майбутніх

фахівців, виступаючи першим етапом їхнього професійного становлення [1–3; 5; 12; 20; 23; 24; 27; 28] (рис. 4).

Цей процес має низку детермінант та чинників впливу, визначених І. Вдовенко, О. Вітковською, М. Корольчуком, Л. Федоренко [1; 2; 12; 23] (рис. 5).

Ураховуючи, що професійне самовизначення супроводжується особистісними змінами, зокрема й емоційної сфери, можна припустити існування взаємозв'язку між EI та професійним самовизначенням. За авторською думкою, це ґрунтується на тому, що: навички міжособистісної взаємодії є складовою частиною міжособистісного EI; сукупність індивідуальних, комунікативних та управлінських особливостей особистості впливає на характер міжособистісної взаємодії; формування soft skills стосується активності, творчості, планування, самоорганізації, ціннісних орієнтацій, а також особистісної, інтелектуальної, вольової та емоційної сфер особистості, тобто й EI [11; 51; 24].

Для досягнення мети проведено триетапне дослідження за допомогою стандартизованого анкетування за методиками «Діагностика емоційного інтелекту» Дж. Голла [16], «Типологія особистості та привабливе професійне середовище» Дж. Голланда (у модифікації стимульного матеріалу В. Синявського та О. Яшина) [26]. До опитування залучено 43 особи – здобувачі загальної середньої освіти – учні 9-х (30,07%) та 10-х (69,93%) класів; віковий розподіл: 14 років – 25,58%, 15 років – 48,84%, 16 років – 25,58%; розподіл за статтю: жінки – 69,93%, чоловіки – 30,07%.

На першому етапі визначено загальні (інтегральні) показники рівня емоційного інтелекту серед досліджуваних, які розподілені так (рис. 6).

За результатами дослідження визначено, що середній рівень емоційного інтелекту домінує серед учнів 9-го класу, а низький – серед учнів 10-го. У хлопців 9-го класу не спостерігається низького рівня емоційного інтелекту на

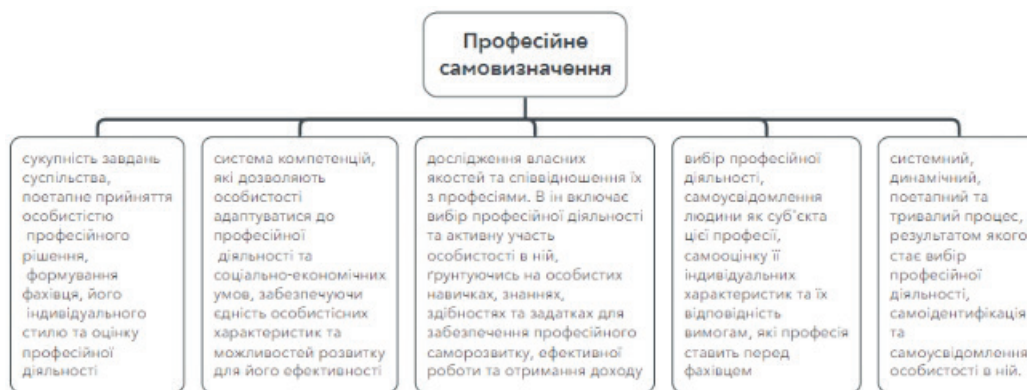


Рис. 4. Професійне самовизначення: визначення поняття



Рис. 5. Професійне самовизначення: детермінанти, особливості, чинники

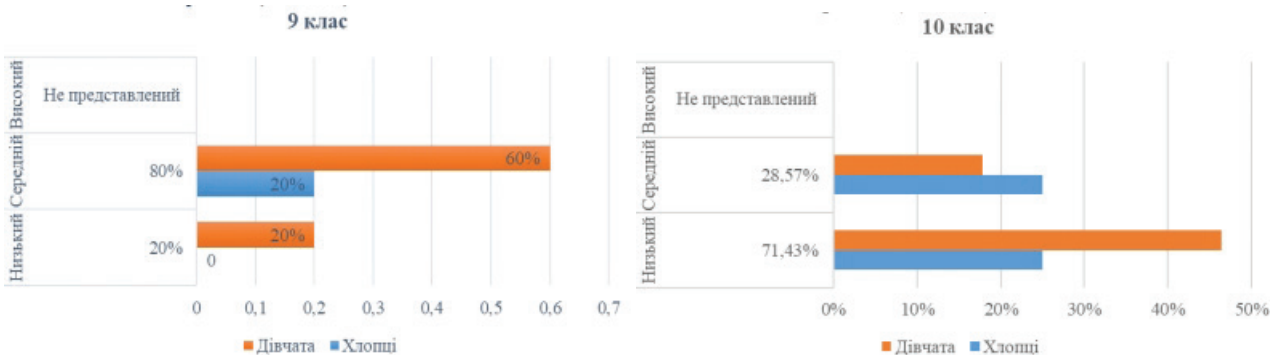


Рис. 6. Інтегральні показники ЕІ старшокласників

відміну від дівчат (20%). У 10-му класі низький рівень емоційного інтелекту частіше спостерігається у дівчат, аніж у хлопців. На нашу думку, розбіжності в результатах можуть бути зумовлені:

1. Зростанням психофізичного навантаження у 10-му класі у зв'язку з підготовкою до ЗНО та вибором професії.
2. Зміною ролі з учня середньої школи на старшокласника.
3. Адаптацією до нового середовища після вступу до 10-го класу.
4. Переходом до періоду ранньої юності (15–17 років) у 10-му класі.
5. Розвитком самосвідомості, формуванням власної ідентичності та часової перспективи у 10-му класі.

6. Впливом соціальної ситуації розвитку (очікувань суспільства щодо професійного самовизначення).

7. Формуванням критичного ставлення до змісту навчальних програм у 10-му класі.

8. Невідповідністю очікувань щодо нового статусу реальним обставинам [6].

Парціальні показники рівня емоційного інтелекту розподілилися інакше (рис. 7).

За результатами аналізу парціальних показників визначено, що низький рівень емоційного інтелекту може свідчити про складність у взаєминах, можливі конфлікти через брак адекватної емоційної відповіді, нестабільність мотивації, труднощі саморегуляції, застосування пасивної агресії, знижену здатність до вирішення завдань, які спираються на емоційний компонент.

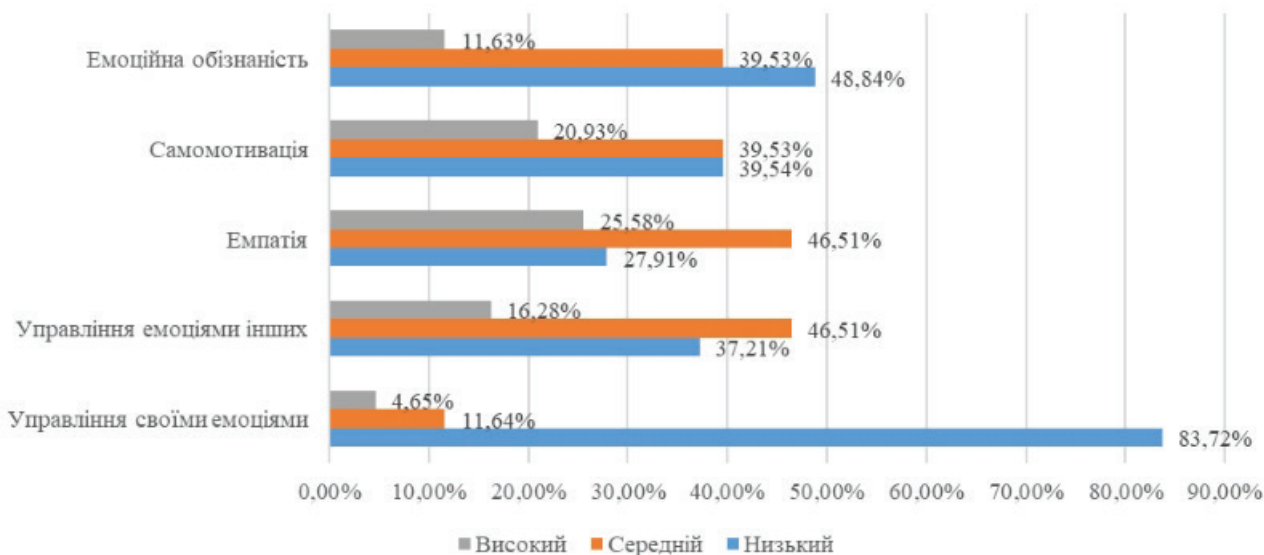


Рис. 7. Парціальні показники EI старшокласників

Середній рівень емоційного інтелекту може свідчити про середній розвиток навичок емоційного контролю, саморегуляції, мотивації, ідентифікації та розуміння причин виникнення емоційного стану, управління емоційним станом, можливі труднощі під час комунікації.

Високий рівень емоційного інтелекту може свідчити про розвинені навички емоційного контролю, самомотивації, розуміння причин виникнення емоцій, управління емоційним станом, розуміння та ідентифікацію емоцій інших людей. Отже, розуміння емоцій інших та емоційна обізнаність є домінуючими навичками у взаємодії з іншими, це дає підстави вважати, що управління емоціями інших, самомотивація та емпатія розвиваються на підставі емоційної обізнаності.

Другим етапом дослідження є визначення типів особистості за Дж. Голландом серед досліджуваних (рис. 8).

Отже, найбільш пріоритетними типами для досліджуваних виявилися підприємницький, артистичний та соціальний. Аналіз зазначених типів особистості та емоційного інтелекту дає підстави припустити, що для соціального, артистичного та підприємницького типів особистості необхідні навички, що співвідносяться з компонентами EI (емоційної регуляції, самомотивації, емпатії, розуміння емоцій).

За допомогою статистичного аналізу та за допомогою t-критерію Стьюдента ( $p = 0,05$ ) із використанням програми SPSS визначено статистично достовірні розбіжності у виборі професійного середовища між учнями 9-х та 10-х класів. Статистичний аналіз показав, що істотні розбіжності у розподілі типів особистості за Дж. Голландом серед досліджуваних спостерігаються лише у раціональному та артистичному типах.

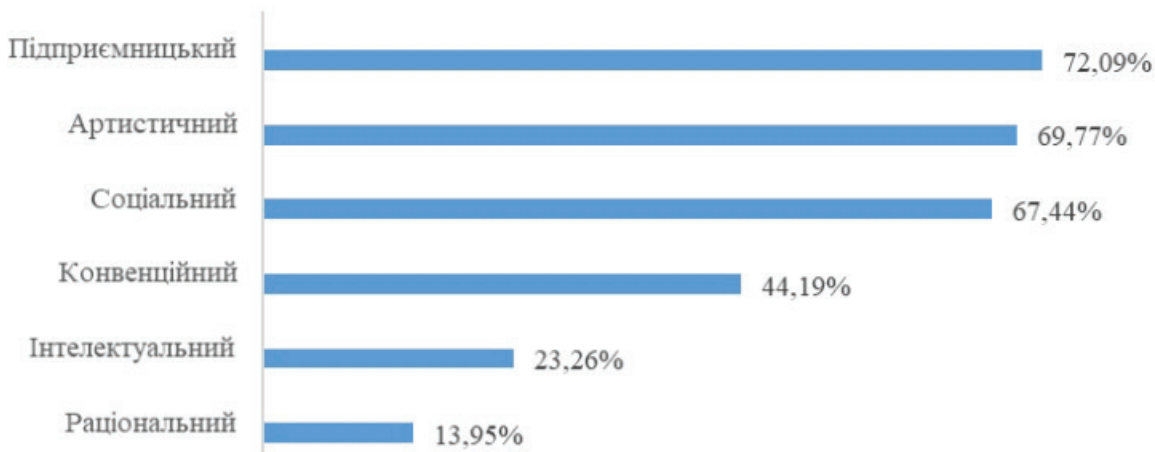


Рис. 8. Кількість професійних виборів старшокласників

Основним етапом дослідження є встановлення наявності або відсутності кореляції між EI та вибором професійного середовища. Статистичний аналіз за критерієм Пірсона виявив позитивну кореляцію на рівні  $p = 0,05$  між EI та підприємницьким типом професійного середовища. Це може свідчити про те, що високий рівень EI сприяє вибору професій у сфері підприємництва.

Орієнтація на сферу підприємництва може зумовити те, що людина буде більше звертати увагу на соціальні контакти, що може призвести до розвитку емоційного інтелекту.

**Висновки.** Сукупність індивідуальних, комунікативних та управлінських особливостей особистості, що впливають на характер міжособистісної взаємодії, тісно пов'язана з EI. Формування soft skills, таких як активність, творчість, планування, самоорганізація, ціннісні орієнтації, також впливає на зазначені феномени. Теоретично передбачений взаємозв'язок емоційного інтелекту (EI) та професійного самовизначення підлітків ґрунтується на тому, що міжособистісний EI, який включає навички міжособистісної взаємодії, необхідний для успішного професійного самовизначення, але це теоретичне припущення не знайшло свого підтвердження емпірично у цій віковій групі. Подальші дослідження необхідні для розуміння взаємозв'язку між EI та самовизначенням особистості в інших аспектах.

#### ЛІТЕРАТУРА:

1. Вдовенко І. Професійне самовизначення учнів та їхнє професійне спрямування під час навчання в Щорському вищому професійному училищі лісового господарства. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова*. 2015. 51. С. 46–51. URL: <http://enpuir.npu.edu.ua/bitstream/handle/123456789/8202/Vdovenko.pdf?sequence=1> (date of access: 01.04.2024).
2. Вітковська О. Психологічні умови професійного самовизначення випускників середніх шкіл у процесі профконсультації. Київ, 2002. 222 с.
3. Гончаренко С. Український педагогічний словник. Київ : Либідь, 1997. 366 с.
4. Гоулман Д. Емоційний інтелект. Книга, яка змінює уявлення про те, що означає бути розумним. Київ : Віват, 2021. 512 с.
5. Дроздова Ю., Дубініна О. Концептуальні підходи до визначення «soft skills» у сучасних освітніх та професійних моделях. «Soft Skills – невід'ємні аспекти формування конкурентоспроможності студентів у XXI столітті». 2020. С. 31–34.
6. Дубейко Л. Адаптація десятикласників до навчання. Психологічний супровід у профільних класах. *Психолог*. 2010. № 42. С. 11–12. URL: <http://krutienko.ucoz.ua/adaptachiya/Psg10421s.pdf> (дата звернення: 01.04.2024).
7. Зарицька В.В. Емоційний інтелект як складова готовності особистості до професійної діяльності. *Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г.С. Сковороди. Психологія*.

2014. Вип. 49. С. 42–51. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/VKhnpu\\_psykhol\\_2014\\_49\\_7](http://nbuv.gov.ua/UJRN/VKhnpu_psykhol_2014_49_7) (дата звернення: 01.04.2024).

8. Зарицька В.В. Емоційний інтелект: аналіз наукових теорій. *Теорія і практика сучасної психології*. 2010. Вип. 1. С. 17–22. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/trcp\\_2010\\_1\\_6](http://nbuv.gov.ua/UJRN/trcp_2010_1_6) (дата звернення: 01.04.2024).

9. Зарицька В. Розробка спеціального інструментарію розвитку емоційного інтелекту студентів у навчальному. *Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г.С. Сковороди. Психологія*. 2011. Вип. 40. С. 80–92. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/VKhnpu\\_psykhol\\_2011\\_40\\_10](http://nbuv.gov.ua/UJRN/VKhnpu_psykhol_2011_40_10) (дата звернення: 01.04.2024).

10. Зарицька В. Методика дослідження емоційного інтелекту особистості. *Теорія і практика сучасної психології*. 2019. Т. 2. № 3. С. 37–41. URL: <https://doi.org/10.32840/2663-6026.2019.3-2.7> (дата звернення: 01.04.2024).

11. Коваль К. Розвиток «soft skills» у студентів – один із чинників для їх працевлаштування. *Вісник Вінницького політехнічного інституту*. 2015. № 2. С. 162–167. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/vvpi\\_2015\\_2\\_26](http://nbuv.gov.ua/UJRN/vvpi_2015_2_26) (дата звернення: 01.04.2024).

12. Корольчук М. Психологія професійного самовизначення особистості. *КНТЕУ*. 2018. 280 с. URL: <https://knute.edu.ua/file/MjlxNw==/84eb59533d62b448cd7157a94ea2b485.pdf>. (дата звернення: 01.04.2024).

13. Лавриш Ю. Навички соціальної взаємодії як необхідна складова підготовки інженерів у сучасному університеті. *Гуманітарний вісник Державного вищого навчального закладу «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди»*. 2015. № 37. С. 104–111. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/gvdpdups\\_2015\\_37\\_14](http://nbuv.gov.ua/UJRN/gvdpdups_2015_37_14) (дата звернення: 01.04.2024).

14. Мединська Ю. Рівень емоційного інтелекту як детермінанта психологічної безпеки особистості. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ*. 2012. № 2(2). С. 354–360. URL: [https://www.lvduvs.edu.ua/en/documents\\_pdf/visnyku/nvsp/02\\_2012\\_2/12myuyarbo.pdf](https://www.lvduvs.edu.ua/en/documents_pdf/visnyku/nvsp/02_2012_2/12myuyarbo.pdf) (дата звернення: 01.04.2024).

15. Носенко Е., Коврига Н. Емоційний інтелект: концептуалізація феномену, основні функції. *Вища школа*. 2003. 159 с. URL: [http://distance.dnu.dp.ua/ukr/nmmateriali/documents/Em\\_intellekt.pdf](http://distance.dnu.dp.ua/ukr/nmmateriali/documents/Em_intellekt.pdf) (дата звернення: 01.04.2024).

16. Носенко Е., Четверик-Бурчак А. Посібник до вивчення курсу «Теорія емоційного інтелекту». Дніпро : ДНУ ім. О. Гончара, 2014. 73 с.

17. Носенко Е., Четверик-Бурчак А. Курс лекцій із дисципліни «Теорія емоційного інтелекту» із завданнями для самоконтролю. 2016. 113 с.

18. Носенко Е. Емоційний інтелект як соціально значуща інтегральна властивість особистості. *Психологія і суспільство*. № 4(18). С. 95–109. URL: <http://dpspace.tneu.edu.ua/handle/316497/29759/> (дата звернення: 01.04.2024).

19. Носенко Е. Емоційний інтелект як форма прояву важливої складової особистісного потенціалу – рефлексивної свідомості. *Вісник Дніпропетровського університету. Серія «Педагогіка і психологія»*. 2012. № 20(18). С. 116–122. URL: <https://>



core.ac.uk/download/pdf/228876194.pdf (дата звернення: 01.04.2024).

20. Повстин О., Козяр М. Значення «soft skills» у формуванні управлінської компетентності фахівців у галузі безпеки людини. *Вісник Львівського державного університету безпеки життєдіяльності*. 2019. № 20. С. 122–127.

21. Ракітянська Л. Становлення та розвиток поняття «емоційний інтелект»: історико-філософський аналіз. *Неперервна професійна освіта: теорія і практика*. 2018. № 3–4, С. 36–42. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/NPO\\_2018\\_3-4\\_7](http://nbuv.gov.ua/UJRN/NPO_2018_3-4_7) (дата звернення: 01.04.2024).

22. Ташкінова О., Міщенко С., Тоцька К. Сучасний стан та перспективи професійного самовизначення здобувачів освіти загальноосвітніх навчальних закладів м. Маріуполь: за матеріалами соціологічного дослідження. *ГРАНІ*. 2018. № 21. С. 9. URL: <https://core.ac.uk/download/pdf/268619653.pdf> (дата звернення: 01.04.2024).

23. Федоренко Л. Психологічні детермінанти професійного самовизначення старшокласників. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова*. 2018. № 7. С. 143–149. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nchnpu\\_012\\_2018\\_7\\_21](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nchnpu_012_2018_7_21) (дата звернення: 01.04.2024).

24. Химиця Н. Soft Skills як основа професіограми фахівця. *Інформація, комунікація, суспільство*. 2019. С. 191–192.

25. Шпак М. Функціональні особливості емоційного інтелекту особистості. *Технології розвитку інтелекту*. 2016. № 3. С. 1–14. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/tri\\_2016\\_2\\_3\\_11](http://nbuv.gov.ua/UJRN/tri_2016_2_3_11).

26. Щербаківа І., Стаднік Г. Психодіагностика професійного самовизначення особистості. Суми : СумДПУ ім. А.С. Макаренка, 2012. 324 с. URL: <https://library.sspu.edu.ua/wp-content/uploads/2018/04/62-1.pdf> (дата звернення: 01.04.2024).

27. Якимова Н. Професійне самовизначення і професійна орієнтація молоді: сучасні тенденції та проблеми. *Соціально-економічні та демографічні наслідки системної кризи в Україні та шляхи їх подолання*. 2010. С. 142–149. URL: <https://dse.org.ua/arhchive/15/15.pdf> (дата звернення: 01.04.2024).

28. Якимова Н. Профорієнтація як фактор формування і розвитку людського капіталу. *Problems and prospects of cooperation between countries of South-Eastern Europe within context of Black Sea economic cooperation and GUAM*. С. 351–355. URL: <https://jbsc.donnu.edu.ua/article/view/566/583> (дата звернення: 01.04.2024).

29. Adler A. What life should mean to you. London : George Allen and Unwin Ltd., 1960. 300 p.

30. Albert E. Rational emotive behavior therapy. Washington, DC : American Psychological Association, 2011. 154 p.

31. Arnold M.B. Emotion and personality. *The American Journal of Psychology*. Vol. 76, 3. 1963. 516–519.

32. Bar-On R. The Bar-On model of emotional-social intelligence (ESI). *Psicothema*. 2006. Vol. 18. 13–25. URL: <https://psycnet.apa.org/record/2006-12699-003> (date of access: 01.04.2024).

33. Bradberry T., Greaves J., Lencioni P. Emotional Intelligence 2.0. TalentSmart, 2009. 280 p.

34. Ellis, A., & Ellis, D.J. Rational emotive behavior therapy. American Psychological Association. 2011. 154 p.

35. Emotional Intelligence and Social Interaction / P.N. Lopes et al. *Personality and Social Psychology Bulletin*. 2004. Vol. 30, 8. 1018–1034. URL: <https://doi.org/10.1177/0146167204264762> (date of access: 01.04.2024).

36. Extremera N., Fernández-Berrocal P. Emotional Intelligence as Predictor of Mental, Social, and Physical Health in University Students. *The Spanish Journal of Psychology*. 2006. Vol. 9, no. 1. 45–51. URL: <https://doi.org/10.1017/s1138741600005965> (date of access: 01.04.2024).

37. Fernández-Berrocal P., Extremera N. Emotional intelligence: a theoretical and empirical review of its first 15 years of history. *Psicothema*. 2006. Vol. 18, Suplem.1, 7–12. URL: <http://www.psicothema.com/psicothema.asp?id=3270> (date of access: 01.04.2024).

38. Furnham A., Petrides K.V. Trait emotional intelligence and happiness. *Social Behavior and Personality: an international journal*. 2003. Vol. 31, no. 8. 815–823. URL: <https://doi.org/10.2224/sbp.2003.31.8.815> (date of access: 01.04.2024).

39. Gardner H. Frames of Mind: The Theory of Multiple Intelligences. Basic Books Inc., 1983. 440 p.

40. Gardner H. Multiple intelligences: The theory in practice. New York, NY : Basic Books, 1993. 304 p.

41. Hunt E., Jaeggi S. Challenges for Research on Intelligence. *Journal of Intelligence*. 2013. Vol. 1, no. 1. 36–54. URL: <https://doi.org/10.3390/jintelligence1010036> (date of access: 01.04.2024).

42. Hunt T. The measurement of social intelligence. *Journal of Applied Psychology*. 1928. Vol. 12, 3. 317–334. URL: <https://doi.org/10.1037/h0075832> (date of access: 01.04.2024).

43. Matthews G., Zeidner M., Roberts R.D. Emotional Intelligence. The MIT Press, 2002. 720 p. URL: <https://doi.org/10.7551/mitpress/2704.001.0001> (date of access: 01.04.2024).

44. Mayer J., Caruso D., Salovey P. (1999). Emotional intelligence meets traditional standards for an intelligence. *Intelligence*, 1997. V. 27. 267–298.

45. Mayer J., Salovey P. Emotional intelligence and the construction and regulation of feelings. *Applied and Preventive Psychology*. 1995. V. 4. 197–208.

46. Mayer J., Salovey P. What is emotional intelligence? In P. Salovey & D. Sluyter (eds.): *Emotional development and emotional intelligence: educational applications*. 1997. New York: Basic Books. 3–31.

47. Mayer J., Salovey P., Caivsa D., Sitarenios G. Emotional Intelligence as a Standard Intelligence. *Emotion*. 2001. 25.

48. Mayer J.D., Salovey P. Emotional intelligence and the construction and regulation of feelings. *Applied and Preventive Psychology*. 1995. Vol. 4, no. 3. 197–208. URL: [https://doi.org/10.1016/s0962-1849\(05\)80058-7](https://doi.org/10.1016/s0962-1849(05)80058-7) (date of access: 01.04.2024).

49. Mayer, J., Salovey P. The Intelligence of emotional intelligence. *Intelligence*. 1993. V. 17(4). 433–442.

50. Petrides K.V., Furnham K. Trait emotional intelligence: Behavioural validation in two studies of

emotion recognition and reactivity to mood induction. *European Journal of Personality*. 2003. 17(1), 39–57.

51. Rana K. Persuasion, trust, and personal credibility – Diplo Resource. Diplo. URL: <https://www.diplomacy.edu/resource/persuasion-trust-and-personal-credibility/> (date of access: 01.04.2024).

52. Salovey P., Caruso D., Mayer J.D. Emotional Intelligence in Practice. *Positive Psychology in Practice*. Hoboken, NJ, USA, 2012. 447–463. URL: <https://doi.org/10.1002/9780470939338.ch28> (date of access: 01.04.2024).

53. Salovey P., Marc A., Ph.D. Brackett. Emotional Intelligence: Key Readings on the Mayer and Salovey Model. Dude Publishing, 2004. 329 p.

54. Salovey P., Mayer J.D. Emotional Intelligence. *Imagination, Cognition and Personality*. 1990. Vol. 9, no. 3. 185–211. URL: <https://doi.org/10.2190/dugg-p24e-52wk-6cdg> (date of access: 01.04.2024).

55. Salovey P., Mayer J.D., Caruso D. The Positive Psychology of Emotional Intelligence. *Handbook of Positive Psychology*. 2001. 159–171. URL: <https://doi.org/10.1093/oso/9780195135336.003.0012> (date of access: 01.04.2024).

56. Spitz, H.H. The raising of intelligence: A selected history of attempts to raise retarded intelligence. 272 p. URL: <https://psycnet.apa.org/record/1986-98427-000> (date of access: 01.04.2024).

57. Sternberg, R.J. Intelligence, information processing, and analogical reasoning: The componential analysis of human abilities. Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates. 348 p. URL: <https://garfield.library.upenn.edu/classics1987/A1987L160600001.pdf> (date of access: 01.04.2024).

58. *The Wisdom in Feeling: Psychological Processes in Emotional Intelligence*. The Guilford Press, 2002. 444 p.

59. Thorndike, R.L., Stein, S. An evaluation of the attempts to measure social intelligence. *Psychological Bulletin*, 1937. 34, 275–285. URL: <http://dx.doi.org/10.1037/h0053850> Google Scholar (date of access: 01.04.2024).

60. Thurstone, L.L. The vectors of mind. *Psychological Review*, 1934. 41, 1–32. URL: [doi:10.1037/h0075959](https://doi.org/10.1037/h0075959) (date of access: 01.04.2024).

61. Wechsler, D. Wechsler Intelligence Scale for Children; manual. The Psychological Corp. 1949. 98 p. URL: <https://psycnet.apa.org/record/1950-00877-000> (date of access: 01.04.2024).

## СЕКЦІЯ 5 ПСИХОЛОГІЯ ОСОБИСТОСТІ

### ДО ПРОБЛЕМИ НАУКОВО-ТЕОРЕТИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ЗАСАД ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ТА САМОРЕГУЛЯЦІЇ ОСОБИСТОСТІ

### THE PROBLEM OF SCIENTIFIC AND THEORETICAL RESEARCH OF THE PRINCIPLES OF THE INTERRELATION OF PSYCHOLOGICAL HEALTH AND PERSONALITY SELF-REGULATION

У статті висвітлені результати наукової рефлексії психологічного значення саморегуляції особистості у збереженні психологічного здоров'я як умови продуктивної життєдіяльності та самореалізації. Актуальність проблеми відновлення і збереження психологічного здоров'я на основі саморегуляції зумовлена викликами сьогодення. Різка трансформація життя українців у зв'язку зі збройним нападом росії і понад дворічна хроніка драматичних подій, постійного стресу, шоку, паніки, розпачу і накопичення деструктивних переживань і станів, зміна стандартів короткострокових та довгострокових життєвих програм, усього комплексу соціально-психологічних та економічних умов життя призводить до погіршення психічного стану і здоров'я людей. Зростає кількість та розширюється діапазон психосоматичних захворювань на тлі загострення особистісних кризових подій та дестабілізації індивідуального психічного стану. Зазначено, що базове розуміння феномена здоров'я людини на засадах внутрішньої гармонії душі й узгодженості взаємин людини із зовнішнім світом сформувала антична філософія. Суспільний інтерес до психологічного здоров'я окремої людини засвідчує орієнтацію спільноти на антропоцентричні цінності. Психологічне здоров'я розуміється як стан душевного добробуту за відсутності хворобливих психічних явищ і за адекватної умовам навколишньої дійсності регуляції поведінки та діяльності.

У своїх дослідженнях проблем життєздійснення особистості на основі реалізації творчого потенціалу ми розрізняємо рівні саморегуляції: авторегуляцію – на основі примітивних, переважно несвідомих захисних механізмів; селф-регуляцію – на основі захисних механізмів, які передбачають елементи свідомого включення; свідому регуляцію на основі становлення і розвитку інтегративу особистості: гідності, свободи й відповідальності.

У ситуації кризи саморегуляція узгоджує трансформацію смислових структур, становлення нових цінностей, які стають основою цілісності і психологічного здоров'я особистості.

**Ключові слова:** особистість, психологічне здоров'я, саморегуляція, криза, дестабілізація, авторегуляція, селф-регуляція, свідомо регуляція, захисні механізми.

The article highlights the results of a scientific reflection on the psychological role of personality self-regulation in the maintenance of psychological health as a condition for productive lifestyle and self-realisation. The relevance of the problem of mental health restoration and preservation on the basis of self-regulation is determined by the challenges of the present. The dramatic transformation of Ukrainians' lives in connection with Russia's armed attack and more than two years of dramatic events, constant stress, shock, panic, despair and the accumulation of destructive experiences and states, changes in the standards of short-term and long-term life programmes, the whole range of socio-psychological and economic living conditions lead to a deterioration in people's mental state and health. The number and variety of psychosomatic diseases are increasing against the aggravation of personal crisis events and destabilisation of the individual mental state. It is noted that the basic principles of understanding the phenomenon of human health on the basis of inner harmony of the soul and coherence of human relations with the external world were formed by ancient philosophy. The public interest in the psychological health of an individual demonstrates the community's orientation towards anthropocentric values. Psychological health is considered to be a state of mental well-being in the absence of painful mental phenomena and adequate regulation of behaviour and activity to the conditions of the environment.

In our research on the problems of life fulfilment based on the realisation of creative potential, we identify the following levels of self-regulation: autoregulation based on primitive, mostly unconscious defence mechanisms; selfregulation based on defence mechanisms that include elements of conscious inclusion; conscious regulation based on the formation and development of the personality integrative: dignity, freedom and responsibility.

In a crisis situation, self-regulation coordinates the transformation of semantic structures, the development of new values that become the basis of the integrity and mental health of the individual.

**Key words:** personality, mental health, self-regulation, crisis, destabilisation, autoregulation, self-regulation, conscious regulation, defence mechanisms.

УДК 159.922

DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.60.17>

**Афанасенко В.І.**

д. філос. н.,  
професор кафедри психології  
та педагогіки  
Хмельницький національний  
університет

Різка трансформація життя українців у зв'язку зі збройним нападом росії і понад дворічна хроніка драматичних подій, постій-

ного стресу, шоку, паніки, розпачу і накопичення деструктивних переживань і станів, зміна стандартів короткострокових та довго-

строкових життєвих програм, усього комплексу соціально-психологічних та економічних умов життя призводить до погіршення психічного стану і здоров'я людей. У більшості людей простежуються різні за ступенем вираженості соціально-стресові розлади, значно піднявся рівень невротизації, загальної тривожності, з'явилися такі переживання, як невпевненість, непотрібність, самотність, безглуздість існування, всілякі страхи. Зростає кількість та розширюється діапазон психосоматичних захворювань на тлі загострення особистісних кризових подій та дестабілізації індивідуального психічного стану.

Сьогодні як ніколи актуальною є проблеми відновлення і збереження збалансованого, гармонійного способу буття людини на основі психологічного здоров'я. Базове розуміння феномена здоров'я людини сформувала антична філософія на засадах внутрішньої гармонії душі і узгодженості взаємин людини із зовнішнім світом. Наукове обґрунтування змісту здоров'я в контексті міркування про співвідношення макро- та мікросмосу здійснює Платон [4]. Автор розглядає Всесвіт і людину «єдиним живим створінням». Філософ визначає Всесвіт взірцем високої організованості, упорядкованості для кожної людини, орієнтованої на здоров'я. Так само, як гармонійно узгоджуються природні явища і стихії, згідно із законами міри, межі і числа – чинників, які забезпечують єдиний Світовий лад, – мають бути впорядковані пристрасті душі та тілесні потяги людини. У людській природі має панувати закон та порядок, які містять у собі міру. Згідно з тлумаченням Платона, здоров'я, як і прекрасне, слід визначати рівномірністю на основі узгодження протилежностей. Тому краса і здоров'я постають виразом внутрішньої гармонії, досягнутого рівня духовної досконалості людини. Органічний і нерозривний взаємозв'язок між індивідуальним буттям людини і Всесвітом підкреслювали філософи-стоїки. Здоров'я вони розуміють не лише як внутрішню рівновагу, гармонію у взаємозв'язку душі і тіла, а і як узгоджену взаємодію людини з Природою. Щастя і найвище всезагальне благо визначається узгодженістю з Природою Цілого. Ступінь здоров'я людини визначається мірою її співпричетності до Єдності Природи. Стоїки переконували, що гармонія людини з Природою вимагає певного психічного стану, який постає як результат ретельної роботи над собою в напрямі саморозкриття і творення індивідуальної сутності.

Глибоке дослідження взаємовпливу суспільства і людини здійснив Еріх Фромм [5,12]. Автор зауважує, що цивілізованому суспільству може бракувати психологічного здоров'я у разі, якщо воно не узгоджується з людською природою. Фромм [12] вважає,

що людина набуває душевного здоров'я, коли досягає у своєму розвитку повної зрілості згідно з властивостями і законами людської природи. Тому критерієм здорового способу життєвої реалізації, на думку автора, є не стільки індивідуальна пристосованість до певного суспільного ладу, скільки більш загальний показник – задовільне вирішення проблеми людського існування. Проблему розуміння причин здоров'я і нездоров'я особистості Е. Фромм досліджує, розрізняючи індивідуальні та соціальні психічні захворювання (через поняття феномена неповноцінності і неврозу). Автор розмірковує, що якщо людині не вдається досягти свободи, спонтанності, істинного самовираження, то її спосіб життя можна вважати глибоко дефіцитарним. Е. Фромм висловлює переконання, яке підтверджується культурно-історичним досвідом, особливо трагічними і драматичними подіями щодо визначальності здоров'я людини у регуляції суспільних і світових процесів.

Метою статті є наукова рефлексія психологічного значення саморегуляції особистості у збереженні та відновленні психологічного здоров'я як умови продуктивної життєдіяльності та самореалізації.

У проблемному полі психологічних досліджень накопичений значний обсяг, що ґрунтує висвітлення як незліченних душевних аномалій, так і «психопатології повсякденного життя». Водночас феноменологія здорової психіки вивчена недостатньо. Наразі очевидна необхідність вибудовування власне психологічних уявлень про сутність людини та її здоров'я. Відзначимо, що увага до психологічного здоров'я окремої людини означає орієнтацію суспільства на антропоцентричні цінності.

Проблема психологічного здоров'я людини має історико-онтологічне коріння. У другій половині ХХ століття почалася систематизована розробка психологічних концепцій здоров'я. Найбільшу увагу цій проблемі приділяли вчені, які працювали в проблемному полі психології особистості. Так, для гуманістичної психології ця проблема має першочергову значущість. Вченими цього напрямку (Г. Олпорт, А. Маслоу, К. Роджерс та інші) розроблявся цілісний підхід до здоров'я, у якому фізичне і психічне визнаються взаємозалежними і пов'язуються з вищими потребами, цінностями, цілями людини. Представники гуманістичного спрямування в психології, зокрема А. Маслоу, першими приступили до дослідження «еталонної» особистості як універсального зразка здорового людського існування. Слід підкреслити, що категорія «здоров'я» є культурно-історичним, а не вузько медичним поняттям. Попри те, що у різні часи та у різних культурах межа між здоров'ям і нездоров'ям визначалася по-різному, вона завжди стосу-



валася тілесного існування, душевного життя і духовного буття людини. Традиційною підставою для кваліфікації стану здоров'я були уявлення про співвідношення нормального та аномального в проявах особистості. Проблема норми була і продовжує залишатися одним із найактуальніших, інтригуючих та складних питань психологічної науки. Еволюція цієї проблеми безпосередньо пов'язана з розумінням психічної норми розвитку, розширенням галузі досліджень природи психічного та змінами у понятійному полі психології людини. У довідковій літературі норму найтипніше визначають як число, значення, рівень (або діапазон таких чисел, значень або рівнів), які є репрезентативними для групи і можуть використовуватися як основа для порівняння індивідуальних випадків [1]. Однак, на думку А. Маслоу, «те, що ми в психології називаємо «нормою», насправді є психопатологією сірості, настільки позбавленої драматизму і настільки поширеною, що ми навіть, зазвичай, не помічаємо, ... що це хвороба, і дуже поширена» [6, р. 41]. Складність поняття норми в психології засвідчують психологи, оскільки значно простіше визнати неналежну або суперечливу поведінку людини як ненормальну, аніж з'ясувати сутність власне «нормальної» поведінки.

Водночас існує багато підходів до розуміння психічного та психологічного здоров'я. Ці терміни неоднозначні, оскільки пов'язують собою дві науки та дві галузі практики – медичну та психологічну. У психологічну літературу поняття психічного та психологічного здоров'я стало входити порівняно недавно і трактується як стан душевного добробуту за відсутності хворобливих психічних явищ і за адекватної умовам навколишньої дійсності регуляції поведінки та діяльності. Сутність поняття «психологічне здоров'я» характеризує цілісну особистість, яка орієнтована на реалізацію свого творчого потенціалу. Процес індивідуального розгортання творчого потенціалу пов'язаний із властивостями цілісної психіки як системи, що являє собою діалектичну єдність двох протилежних тенденцій – до самозбереження та саморозвитку. Функція самозбереження складної системи забезпечується саморегуляцією.

Семантику поняття «саморегуляція», «саморегулювання» визначає сутність процесу «регулювання» – приведення чогось до відповідності встановленим нормам, правилам через порівняння означеного показника з конкретним вихідним значенням. У разі невідповідності на змінні показники спрямовується активність, яка відновлює порушення. Урівноваження та регуляцію на рівні первинної соціалізації особистості здійснюють захисні механізми психіки. Як регуляційну структуру, яка забезпечує збереження внутрішньої рівноваги

й сприяє вирішенню внутрішньо-психічних конфліктів, розглядали психічні захисти у класичному психоаналізі. Початково під захистом передовсім розуміли несвідому діяльність людини, спрямовану на врегулювання внутрішнього дисбалансу і порушень цілісної психічної організації. Згідно з переконаннями З. Фрейда [10], захисні механізми здійснюють підтримку та збереження стабільного стану «Я», оскільки в процесі актуальної взаємодії між переважно несвідомими інстинктивними потребами суб'єкта та зовнішніми чинниками виникає напруження, що дестабілізує його внутрішній стан.

Автор психоаналізу висловлює припущення стосовно того, що захист спрямовується проти нестерпного для людини уявлення з метою його послаблення шляхом відокремлення від нього афекту і виведення цього афекту із психіки в соматичну сферу. Розвиваючи ідею захисних невропсихозів, З. Фрейд [11] формулює тезу про те, що захист є «ядром психічного механізму», який зумовлює виникнення невротичних захворювань. Слід відзначити, що автор робить спробу розрізнення форм захисту. Він виділяє «первинний захист», де вирішальну роль відіграють почуття сорому і совісті, і «вторинний захист», що характеризується нав'язливістю внутрішніх сполук та детермінованими ними діями. «Первинний захист» слугує підтримці зовнішнього здоров'я людини, узгодженню її психічних структур. «Вторинний захист» породжує компромісні утворення у формі невротичних симптомів за типом нав'язливих дій. Функціонування захисних механізмів у психіці притаманне кожній здоровій людині, переконує А. Фрейд [9]. Регулююча функція механізмів психічного захисту суб'єкта вмикається на основі актуалізації відчуттів тривоги, напруженості внаслідок зіткнення конфліктуючих імпульсів і спрямована на стабілізацію психіки. Однак закріплення, фіксованість механізму, використання єдиного способу авторегуляції призводить до поведінкової та особистісної дезінтеграції, порушення стану психологічного здоров'я.

Дослідження та диференціацію захистів здійснила Н. Мак-Вільямс [8], яка серед визначальних складників психологічного здоров'я називає широку варіативність захисних механізмів і гнучкість в їх використанні. Примітивні захисти авторка пов'язує з довербальною стадією розвитку дитини і розглядає первинними способами набуття досвіду, який іноді зберігається впродовж життя у вигляді фіксацій чи залишкових форм. Примітивним захистам притаманні особливості в експлікації через довербальність, дологічність, всеосяжність, образність і магічний характер та через індивідуальні відмінності спрямованості та силу драйвів. До примітивних механізмів

входять: ізоляція, заперечення, всемогутній контроль, примітивна ідеалізація і знецінення, примітивні форми проєкції й інтроєкції, розщеплення та дисоціація. Примітивна ізоляція – автоматична реакція втечі в інший психічний стан (для немовлят – це сон). Заперечення – відмова прийняти існування небажаних, травматичних явищ. Всемогутній контроль – переживання магічного впливу на світ, володіння силою контролю над простором на основі «первинного егоцентризму». Примітивна ідеалізація (і знецінення) – віра в благодійну всемогутню силу, яка забезпечує захист. Примітивне знецінення – неминучий зворотний бік ідеалізації. Проєкція – це процес, у результаті якого внутрішнє сприймають як зовнішнє.

У своїх дослідженнях проблем життєздійснення особистості на основі реалізації творчого потенціалу [2] ми розглядаємо селф-регуляцію – на основі захисних механізмів, які передбачають елементи свідомого включення. Представлена селекція вторинних захисних механізмів зумовлена їхньою регуляційною спроможністю стосовно динаміки творчого потенціалу, когерентністю з індивідуальними патернами особистості та вмістом свідомості.

Високо спроможним регулятором в екстремальних ситуаціях є ізоляція, яка видаляє зі свідомості не весь пережитий досвід, а лише його емоційне значення. Ізоляція може стати центральним захистом і за відсутності травми як відсилання в несвідоме особистісного, внутрішнього значення у будь-якій ситуації. Раціоналізація як захист передбачає актуалізацію здатності й реалізацію можливості знайти або вигадати причину прийнятності, виправдання для обраного рішення. Якість і результат раціоналізації відображають інтелектуальні та творчі потенції. Захист працює доброякісно, якщо дозволяє людині гідно вийти зі складної ситуації з мінімумом розчарувань. Компартаментація (роздільне мислення) – інтелектуальний захист, функція якого полягає в тому, щоб дозволити двом конфліктуючим станам співіснувати без усвідомленої складної провини, сорому або тривоги, тоді як ізоляція має на увазі розрив між думками й емоціями, роздільне мислення – розрив між несумісними уявними установками. У звичайному бутті роздільне мислення не відрізняють від лицемірства. Анулювання (undoing) постає дещо більш досконалою версією розщеплення і може бути природним наслідком всемогутнього контролю. Анулювання означає несвідому спробу врівноважити якийсь афект, зазвичай провини або сором, за допомогою певної магічної дії, щоб зняти афект. Чимало культових обрядів суголосні анулюванню. Зауважимо, що анулювання перекликається з катарсисом, оскільки передбачає каналізацію надмірної напруги і тому є функціональним механізмом

у збереженні психологічного здоров'я. Зсув (зміщення) – перенаправлення драйву, емоції, заклопотаності або поведінки з першого чи природного об'єкта на інший через недоступність якоїсь початкової мети, причини. Конструктивні способи зміщення постають як переведення агресивної енергії в творчу активність, а також переадресування еротичних імпульсів із недоступних лібідозних об'єктів на реального доступного партнера. Механізм зміщення визнано в науковій літературі як продуктивну форму і показник адекватності та здоров'я особи. Реактивне утворення як захист перетворює афект у протилежний. Наприклад, трансформація ненависті в любов, прихильності в презирство, ворожості в дружелюбність містить у собі багато спільних трансакцій. Реверсія – спосіб впоратися з почуттями, які становлять психологічну загрозу стабільності власного «Я», є способом творчої адаптації та визначає реорганізаційну динаміку життєдіяльності особистості.

Сублімацію традиційно визнають конструктивним захисним механізмом, оскільки він зумовлює креативні, здорові, соціально цінні і продуктивні варіанти вирішення внутрішніх конфліктів. Цей психічний захист вважають здоровим засобом вирішення суперечностей і вивільнення психічної напруги, оскільки він визначає конструктивну активність, діяльність, сприятливу для соціуму, надаючи розрядку накопиченій психічній енергії. Такий варіант вивільнення нереалізованої енергії вважають позитивним, бо він дозволяє людському організму підтримувати необхідний гомеостаз і зберігати психологічне здоров'я.

Отже, захисна активність урегульовує стан і статус особистості та сприяє узгодженню взаємодії із соціумом. Захисти стають невід'ємним структурним утворенням особистості, яке здійснює вплив на її індивідуальний стиль життєдіяльності в швидкоплинній і суперечливій сучасності. Результативні функції захисних механізмів є наслідком складної взаємодії щонайменше чотирьох чинників: уроджених показників індивідуальної сензитивності – реактивності; особливостей психоемоційного досвіду раннього дитинства; зразків захисних проявів, еталонами яких були авторитетні особи в процесі соціалізації (батьки або інші значущі фігури); успішного досвіду використання окремих захистів (ефект позитивного підкріплення). Таким чином, досвід первинної соціалізації закладає базовий рівень структурної регуляції психіки функціям психічних захистів. У контексті нашого дослідження доцільно підкреслити, що в процесі розвитку особистісних структур внутрішні ядерні «скрипти» зберігають ознаки примітивних захистів, якщо вони відповідають базовим компонентам особистості.

Розвиток свідомості розкриває можливість творчого опанування різноманітних видів довільної активності у процесі самореалізації. Розвиток свідомої саморегуляції особистості ґрунтує розкриття та втілення її творчого потенціалу на основі становлення структур свободи, гідності, відповідальності. Рівень свідомої саморегуляції пов'язаний з можливістю оволодіння поведінкою через рефлексію. Рефлексія (як зверненість суб'єкта на себе і свою діяльність) є універсальним механізмом процесу саморегуляції. Завдяки рефлексії стає можливим зосередження на певному моменті життєдіяльності, його абстрагування, об'єктивування та усвідомлення сенсу. Рефлексія дозволяє людині вийти у зовнішню позицію стосовно себе і своїх дій, що і робить можливим їх свідоме узгодження і корекцію. У процесах саморегуляції рефлексія має діяльну спрямованість. Порушення рефлексії призводять до збоїв (а іноді і повного розпаду) процесу саморегуляції, що зумовлює дезадаптацію, проблеми особистісного розвитку і психологічного здоров'я. Свідомо регуляції задається ієрархічною структурою смислових утворень особистості, які являють собою єдність афективних і когнітивних компонентів. Саме усвідомлені смислові утворення визначають довільну зміну смислової спрямованості, контроль за безпосередніми спонукками, оцінку і корекцію дій і вчинків, формування нових провідних цінностей людини.

В умовах інтенсивних змін навколишньої дійсності, непередбачуваності соціальної та міжособистісної взаємодії вибір стратегії індивідуальної самореалізації особистості передбачає трансгресію попереднього досвіду та традиційних цінностей [12]. Творча свобода в актах трансгресії передбачає й відповідний рівень відповідальності і гідності людини. Якісні відмінності в процесах авторегуляції та свідомої саморегуляції зумовлені рівнем розвитку особистості. Її творчий потенціал, для потужних сил якого характерна протидія хаосу й порядку, упорядковується на основі розвитку відповідальності [3], яка стає механізмом саморегуляції.

Таким чином, психологічне здоров'я особистості ґрунтують успішна адаптація особистості, зумовлена регулятивними процесами її творчого потенціалу, згідно з рівнем онтогенетичного розвитку. Механізми авторегуляції, селф-регуляції та свідомої саморегуляції забезпечують цілісність особистісної струк-

тури і збереження психологічного здоров'я. Слід зазначити, що процес регуляції не передбачає стабільності та незмінності характеристик стану особистості. У кризових умовах життєдіяльності людини саморегуляція спрямована на перетворення найбільш загальних смислових структур, формування нових провідних цінностей, які становлять основу цілісної життєдіяльності людини. Тому такий вид регуляції може розглядатися як важливий компонент регуляції більш високого рівня – духовної регуляції на основі вищих ціннісних орієнтацій особистості. Дослідження соціально-психологічних чинників становлення духовного рівня саморегуляції особистості постає перспективою подальших досліджень.

#### ЛІТЕРАТУРА:

1. Великий тлумачний словник сучасної української мови (з дод., допов. та CD) / уклад. та голов. ред. В. Т. Бусел. Київ; Ірпінь : ВТФ «Перун», 2007. 1736 с.
2. Коновальчук В. І. Творча особистість у просторі освіти : монографія. Умань : ФОП Жовтий О. О., 2016. 393 с.
3. Konovalchuk V. I. Responsibility in the regulation of creativity potential. *Innovative solutions in modern science*. 2017. № 1 (10). P. 141–150.
4. Платон Діалоги (Світова класика). Харків : «Фоліо», 2022. 352 с.
5. Фромм Е. Втеча від свободи / пер. з англ. М. Яковлев. Харків : «КСД», 2019. 288 с.
6. Maslow, A.H. *Toward a Psychology of Being*. New York etc.: Van Nostrand Reinhold Co., 1968. XVI. 240 p.
7. Maslow, A.H. *The Farther Reaches of Human Nature*. New York : Viking Press, 1971. XI. 423 p.
8. McWilliams. *Psychoanalytic Diagnosis*. New York : Guilford Press, 2011. 262 p.
9. Freud A. *The ego and the mechanisms of defence*. London : Karnas Books, 1966. 203 p. URL: <https://psptraining.com/wp-content/uploads/Freud-A.-1936-1993.The-ego-and-the-mechanisms-ofdefence.-London-Karnac-Books.pdf>
10. Freud S. *The unconscious. On metapsychology: The theory of psychoanalysis*. The Pelican Freud library. Harmondsworth : Penguin, 1984. V. 11. P. 159–222.
11. Freud S. *Schriften zur Behandlungstechnik, Studienausgabe*. Frankfurt am Main : Fischer Verlag, 1975. 437 p.
12. Kozielcki J. *Koncepcja transgresyjna człowieka. Analiza psychologiczna*. Warszawa : PWN, 1987. 374 p.
13. Loevinger J. *Ego development: conceptions and theories*. San Francisco : Jossey Bass Publishers, 1976. 504 p.
14. Fromm E. *The Sane Society*. 2nd Edition First Published. Pub. Location London, 2002. 424 p.



## ОСОБЛИВОСТІ СПРИЙНЯТТЯ ЧАСУ РЯТУВАЛЬНИКАМИ З РІЗНИМ РІВНЕМ СТРЕСОСТІЙКОСТІ

### PERCEPTIONS OF TIME BY RESCUERS WITH DIFFERENT LEVELS OF STRESS RESILIENCE

У статті представлено результати теоретичного аналізу та емпіричного дослідження особливостей сприйняття часу рятувальниками з різним рівнем стресостійкості. Встановлено, що сприйняття часу відображає об'єктивні аспекти тривалості, швидкості та послідовності явищ реальності. Це дозволяє людині адаптуватися в ситуаціях, де від швидкості реакції залежить успіх дії, а іноді й безпека людей. Науковці описують незвичайні переживання часу, такі як його сповільнення, нерівномірність, прискорення, фрагментарність, неприємність тощо. Вчені вважають, що зміна сприйняття часу може бути результатом кризових ситуацій, травматичних подій та катастроф. Вони описують зміни масштабу часу у стресових ситуаціях. Однією з індивідуально-психологічних особливостей, які впливають на сприйняття часу у рятувальників, є стресостійкість. Це складна інтегральна властивість особистості, що включає комплекс інтелектуальних, когнітивних, емоційних та особистісних якостей, дозволяє фахівцю витримувати значні фізичні, розумові та емоційні навантаження та зберігати ефективність функціонування.

Результати емпіричного дослідження показали, що рятувальники мають переважно середній та високий рівні стресостійкості, що свідчить про оптимальну адаптацію до вимог професійної діяльності. У надзвичайних ситуаціях сприйняття часу у рятувальників значно відрізняється від його сприйняття в звичайних ситуаціях за різними параметрами. Виявлено відмінності за такими параметрами, як плавність, приємність, одноманітність, цілісність та безперервність. Рятувальники з високим рівнем стресостійкості більш точно оцінюють тривалість проміжків часу. Ті, хто суб'єктивно недооцінюють час, переважно мають середній та низький рівень стресостійкості, переоцінюють час частіше особи з низьким рівнем стресостійкості. Рятувальники, які правильно оцінюють час, зазвичай використовують конструктивні способи подолання складних ситуацій. Також вони не схильні надмірно ускладнювати ситуацію, що сприяє опірності стресам у професійній діяльності.

**Ключові слова:** сприйняття часу, стресостійкість, рятувальники, надзвичайна ситуація.

The article presents the results of theoretical analysis and empirical research on the perception of time by rescuers with different levels of stress resistance. It has been found that the perception of time reflects the objective aspects of duration, speed, and sequence of phenomena in reality. This allows individuals to adapt in situations where the speed of reaction determines the success of actions, and sometimes even people's safety. Scientists describe unusual experiences of time, such as its slowing down, irregularity, acceleration, fragmentation, discomfort, and so on. Researchers believe that changes in the perception of time may result from crisis situations, traumatic events, and disasters. They describe changes in the time scale in stressful situations. One of the individual-psychological characteristics that influence rescuers' perception of time is stress resistance. This is a complex integral property of personality, which includes a combination of intellectual, cognitive, emotional, and personal qualities, allowing professionals to withstand significant physical, mental, and emotional loads while maintaining effective functioning.

The results of empirical research showed that rescuers mostly have average and high levels of stress resistance, indicating optimal adaptation to the demands of professional activity. In emergency situations, rescuers' perception of time significantly differs from its perception in normal situations across various parameters. Differences have been observed in parameters such as smoothness, pleasantness, uniformity, integrity, and continuity. Rescuers with high levels of stress resistance more accurately assess the duration of time intervals. Those who subjectively underestimate time mostly have average and low levels of stress resistance, and overestimation of time is more common among individuals with low levels of stress resistance. Rescuers who correctly assess time typically use constructive methods to overcome complex situations. Additionally, they are less prone to unnecessarily complicating the situation, which contributes to stress resistance in professional activities.

**Key words:** time perception, stress resistance, rescuers, emergency situation.

УДК 159.9.072.43

DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.60.18>

#### Афанасьєва Н.С.

д. психол. н., професор,  
професор кафедри психології  
і соціології  
Харківський національний університет  
імені Семена Кузнеця

#### Ільїна Ю.Ю.

к. біол. н., доцент,  
доцент кафедри психології діяльності  
в особливих умовах  
Національний університет цивільного  
захисту України

#### Світлична Н.О.

к. психол. н., доцент,  
доцент кафедри піротехнічної  
та спеціальної підготовки  
Національний університет цивільного  
захисту України

#### Актуальність проблеми дослідження.

Сприйняття часу відіграє важливу роль в орієнтації людини в навколишньому середовищі і сприяє її адаптації в різних ситуаціях. Кожній людині один і той самий проміжок часу може уявлятися коротшим або довшим, ніж він був насправді, і може мати зовсім різне значення: для одного тиждень суб'єктивно може «тягнутися» як цілий місяць, а для іншого він «пролітає», ніби пара днів.

Існує цілий ряд професій, в яких точність сприйняття часу особливо важлива, напри-

клад професії оператора, керуючого складним технічним пристроєм, рятувальника, льотчика, машиніста, водія тощо, від точності та швидкості реакцій яких залежить безпека та життя людей.

**Аналіз останніх досліджень та публікацій.** Сприйняття часу відображає основні властивості явищ навколишньої дійсності, такі як циклічність, тривалість, швидкість протікання та послідовність. Різні аналізатори взаємодіють у формуванні уявлення про час, кінесте-



тичні та слухові відчуття відіграють важливу роль у розрізненні проміжків часу. Дослідження механізмів сприйняття часу є однією з ключових проблем психології та фізіології.

У психології особливості сприйняття часу досліджували багато зарубіжних вчених, серед яких: Вілліам Джеймс американський філософ та психолог, який досліджував відношення між уявленнями про час та свідомістю; Ернст Рьоррел німецький нейробіолог, який вивчав відношення між часом та сприйняттям; Філіп Дж. Зімбардо американський психолог, який вивчав психологію часу та його вплив на поведінку людини; Роберт Левін американський психолог, який досліджував культурні відмінності у сприйнятті та використанні часу; Марк Віттманн німецький психолог, який вивчає сприйняття часу, його роль у свідомості та поведінці тощо. Останнім часом в українській психології активно досліджуються питання, пов'язані з темпоральністю, такими вченими, як Світлана Бабатіна, Марина Дворник, Зоя Кіреєва, Роман Свиначенко, Тетяна Титаренко, Ігор Попович, Віктор Плохих, Тамара Хомуленко, та іншими [5].

Психофізіологічний підхід у дослідженні сприйняття часу використовує психологічні дані для їх порівняння зі знаннями про роботу нейронних мереж та мозкових структур, що накопичені в нейронауці. Орієнтація в часі у людини залежить від діяльності різних відділів кори мозку. Результати клінічних спостережень свідчать про те, що не існує конкретного центру в корі головного мозку, який відповідає за сприйняття часу. Розлади сприйняття часу спостерігаються у разі ураження різних частин кори, що свідчить про залежність сприйняття часу від взаємодії різних аналізаторів, які об'єднуються в єдину систему. Основу сприйняття часу становить ритмічна зміна стимуляції та інгібіції в центральній нервовій системі, що відбувається у великих півкулях головного мозку.

Вчені вважають, що зміна сприйняття часу може бути результатом кризових ситуацій, травматичних подій та катастроф. Вони надають емпіричні докази, такі як уповільнення, нерівномірність, прискорення та стрибкоподібність у протіканні часу. Це явище відоме як зміна масштабу часу у стресових ситуаціях, коли люди можуть дуже швидко виконати завдання, але в інших обставинах можуть відчувати, що їм не вистачає часу.

Однією з індивідуально-психологічних особливостей, що впливає на сприйняття часу рятувальниками в екстремальних умовах, є стресостійкість. Це припущення пов'язане з аналізом специфічних особливостей професійної діяльності рятувальника, основними з яких є: високий рівень небезпеки, стресогенності, підвищене травмування, ризикованість, висока відповідальність, невизначеність

ситуації, дії в умовах обмеженого простору і дефіциту часу. Високий рівень стресостійкості рятувальника в екстремальних ситуаціях сприяє правильній оцінці ситуації, часу. А, як відомо, в результаті багаторічних досліджень між сприйняттям часу і діяльністю існує прямий зв'язок: чим точніше сприйняття часу, тим успішніша діяльність [1; 2].

Під стресостійкістю науковці розуміють складну інтегральну властивість особистості, взаємопов'язану із системою елементів, представлених комплексом інтелектуальних, когнітивних, емоційних, особистісних якостей, що забезпечують можливість індивіду витримувати значні розумові, фізичні, вольові та емоційні навантаження, зберігаючи при цьому ефективність функціонування [3; 4].

**Метою статті** є комплексний науковий аналіз особливостей сприйняття часу рятувальниками залежно від рівня їхньої стресостійкості.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Дослідження проводилося у пожежно-рятувальних частинах Головного територіального Управління Державної служби України з надзвичайних ситуацій в Харківській області. У ньому взяли участь 65 рятувальників-пожежних віком від 22 до 45 років. На першому етапі роботи досліджуваних тестували за допомогою методик «Шкала переживання часу» О. Кроніка, Є. Головахи та «Тест стресостійкості» Ю. Щербатих. Після цього була змодельована стресова ситуація, як модель такої події використовувалася експозиція перегляд відеоролика, на якому демонструвалася пожежа на території промислового об'єкта, в якому загинули вісім осіб. Тривалість сюжету становила 11 хвилин 40 секунд. Далі досліджуваних знов тестували за допомогою методики «Шкала переживання часу» О. Кроніка, Є. Головахи для з'ясування суб'єктивного переживання часу до травматичної події і безпосередньо після неї. Крім того, респондентам необхідно було позначити суб'єктивну думку щодо тривалості відео психологічно травмуючого характеру.

Оцінка рівня стресостійкості рятувальників показала, що низький рівень мають 17,2% опитаних, середній – 29,7%, високий – 53,1%.

Після перегляду відеоролика про пожежу на території підприємства досліджуваним необхідно було вказати суб'єктивну думку стосовно тривалості відео. Результати представлені в табл. 1.

У результаті аналізу відповідей досліджуваних щодо їхньої оцінки тривалості пред'явленого психотравмуючого відео було виділено три групи досліджуваних:

- 1) суб'єкти, які недооцінювали проміжок часу;
- 2) суб'єкти, які «відносно» правильно оцінювали проміжок часу;

Таблиця 1

**Розподіл рятувальниками за точністю сприйняття тривалості проміжків часу**

Параметри	Рівні прояву		
	суб'єкти, які недооцінювали проміжок часу	суб'єкти, які «відносно» правильно оцінювали проміжок часу	суб'єкти, які переоцінювали проміжок часу
Вказаний досліджуваним проміжок часу	0 – 10 хв. 10 сек	10 хв. 10 сек – 13 хв. 10 сек	13 хв. 10 сек – ∞
Кількість осіб	31	16	18

3) суб'єкти, які переоцінювали проміжок часу.

Встановлено, що людей, які «поспішають» (недооцінюють час), значно більше, ніж «повільних». Співвідношення – 31 особа до 18 осіб.

У першій групі (ті, що «недооцінюють час») середнє значення суб'єктивної оцінки психотравмуючого відео становило 9 хвилин 25 секунд. Суб'єкти, які «відносно» правильно оцінювали проміжок часу, склали другу групу досліджуваних. Таких досліджуваних виявилось 16 осіб, це ті, хто вказували тривалість відео в проміжку 10 хв. 10 сек – 13 хв. 10 сек, тобто в діапазоні 1хв. 30 сек. в різні боки від справжньої тривалості відеосюжету. У третій групі (ті, хто «переоцінюють час») середнє значення суб'єктивної оцінки психотравмуючого відео становило 14 хвилин 36 секунд.

Після виділення трьох груп досліджуваних з відповідними тенденціями сприйняття тривалості часу був здійснений порівняльний аналіз вказаних груп за показником рівня стресостійкості. Дані представлені в таблиці 2.

Розрахунки були зроблені за допомогою критерію кутового перетворення  $\phi$ -Фішера.

Виявлено достовірні відмінності у показниках високого рівня стресостійкості до стресу у досліджуваних, які правильно оцінюють час та недооцінюють час ( $\phi=1,78$ ,  $p \leq 0,05$ ). Тобто у рятувальників, які правильно оцінюють час, значно частіше спостерігається високий рівень стресостійкості порівняно з особами, які схильні недооцінювати час. Це говорить про те, що рятувальники з більш точною оцінкою часу зберігають самовладання там, де

інші можуть втратити контроль. Саме стійкість до стресів дозволяє їм витримувати значні психічні навантаження і залишатися продуктивними, адже стресостійкість є професійно важливою якістю цієї категорії працівників. Високий рівень стресостійкості спостерігається у 68,8% досліджуваних, які правильно оцінюють тривалість часу, – це найвищий показник серед досліджуваних.

Виявлено достовірні відмінності на високому рівні статистичної значущості між досліджуваними, які недооцінюють тривалість протікання часу та переоцінюють час, та мають середній рівень стійкості до стресу ( $\phi=2,46$ ,  $p \leq 0,01$ ). Середній рівень стресостійкості найчастіше спостерігається у досліджуваних, які схильні недооцінювати час (41,9 %). Рятувальників, які мають середній рівень стресостійкості, можна охарактеризувати, як осіб, що піддаються негативному впливу ззовні. Тобто стресостійкість таких людей знижується зі збільшенням стресових ситуацій у їхньому житті. Це призводить до того, що особистість змушена значну частину власної енергії та ресурсів витрачати на боротьбу з негативними психологічними станами, які виникають внаслідок стресу.

Також виявлено відмінності на достовірному рівні статистичної значущості між досліджуваними, що правильно оцінюють тривалість протікання часу та переоцінюють час, та мають низький рівень стійкості до стресу ( $\phi=1,76$ ,  $p \leq 0,05$ ). Тобто у рятувальників, які правильно оцінюють час, значно рідше спостерігається низький рівень стресостійкості порівняно з тими, хто схильний переоцінювати час. При-

Таблиця 2

**Розподіл показників за шкалою стресостійкості в групах працівників з різним сприйняттям тривалості часу (%)**

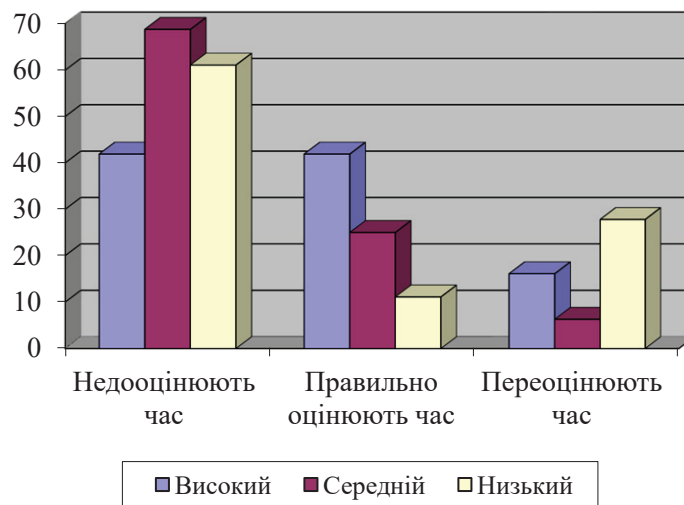
Рівні стресостійкості	Недооцінюють час (1)	Правильно оцінюють час (2)	Переоцінюють час (3)	$\phi$ (1-2)	$\phi$ (1-3)	$\phi$ (2-3)
Високий	41,9	68,8	61,1	1,78*	1,30	0,47
Середній	41,9	25,0	11,1	1,18	2,46**	1,07
Низький	16,1	6,3	27,8	1,04	0,96	1,76*

\* $p \leq 0,05$ ; \*\* $p \leq 0,01$ .

чиною таких відмінностей у осіб з низькою стресостійкістю може бути недостатній досвід у роботі, страх зробити помилку, висока відповідальність за життя інших людей, що призводить до суб'єктивного розтягування часу під час прийняття рішення, людина довго вагається у виборі стратегії поведінки.

Отримані результати вказують на те, що досліджувані з високим рівнем стресостійкості точніше оцінюють тривалість проміжків часу, а особи з низьким рівнем опірності стресу схильні переоцінювати час (вони більш «поспішають») (рис. 1).

Рятувальники, які суб'єктивно недооцінюють час (ті, що «поспішають»), в основному мають середній та низький рівень стресостійкості, а переоцінюють час переважно особи з низьким рівнем опірності стресу. Рятувальники, які адекватно сприймають тривалість протікання часу, менш схильні реагувати на стреси. Такі дані можуть пояснюватися тим, що професійна діяльність рятувальника вимагає адекватної орієнтації в часі та просторі. За такої умови фахівець зможе безпомилково працювати на висоті, користуватися рятувальним устаткуванням, надавати першу медичну



**Рис. 1. Процентне співвідношення рівнів стресостійкості в групах з різним сприйняттям тривалості часу**

допомогу тощо. Крім того, діяльність рятувальників супроводжується несприятливим впливом фізичних, хімічних, психологічних та інших патогенних чинників, що викликають виражений фізіологічний і психоемоційний стрес, який може впливати на викривлене сприйняття часу. Екстремальні умови характеризуються сильним впливом подій і обставин, що травмують психіку працівника. Цей вплив може бути потужним, однократним у разі загрози життю і здоров'ю, потребує адаптації до постійно діючих джерел стресу. Він характеризується різним ступенем раптовості, масштабності, може бути джерелом, яке об'єктивно і суб'єктивно зумовлює стрес. Адекватне сприйняття часу потрібне, щоб успішно адаптуватися, ефективно виконувати професійні обов'язки. Тобто високий рівень стресостійкості рятувальника в екстремальних ситуаціях сприяє правильній оцінці часу.

Іншою особливістю сприйняття тривалості часу рятувальниками є те, що осіб, які «поспішають» (недооцінюють час), значно більше, ніж «повільних» (переоцінюють час). За даними

досліджень, у популяції спостерігається лише 12% «повільних» індивідів.

Для того щоб отримати більше інформації про стресостійкість досліджуваних, були використані додаткові шкали методик. Результати, отримані за додатковими шкалами тесту на стресостійкість Ю. Щербатих, представлені в таблиці 3. Розрахунки порівняльного аналізу були здійснені за допомогою t-критерію Стьюдента для незалежних вибірок.

Виявлено, що за шкалою «підвищена реакція на обставини, на які ми не можемо вплинути» не виявлено достовірних відмінностей між групами досліджуваних за показником сприйняття тривалості часу. У всіх групах рятувальників виявився середній рівень реакції на обставини, що викликають стрес.

Встановлено достовірні статистично значущі відмінності між досліджуваними, які недооцінюють тривалість протікання часу та правильно оцінюють час за показником «схильність все надмірно ускладнювати, що може призводити до стресів» ( $t=2,44, p=0,019$ ). Тобто рятувальники, які правильно оцінюють тривалість

Таблиця 3

**Порівняльний аналіз показників стресостійкості в групах працівників з різним сприйняттям тривалості часу ( $m \pm \delta$ )**

Шкали стресостійкості	Недооцінюють час (1)	Правильно оцінюють час (2)	Переоцінюють час (3)	t (1-2)	t (1-3)	t (2-3)
Підвищена реакція на обставини, на які ми не можемо вплинути	22,97±5,55	22,50±6,53	24,72±3,49	0,26	-1,21	-1,26
Схильність все надмірно ускладнювати, що може призводити до стресів	21,10±3,51	18,50±3,35	20,89±4,04	2,44*	0,19	-1,86
Схильність до психосоматичних захворювань	19,29±3,71	19,06±2,82	19,17±3,37	0,22	0,12	-0,10
Деструктивні способи подолання стресів	18,52±3,25	15,94±3,62	19,56±3,11	2,48*	-1,10	-3,13***
Конструктивні способи подолання стресів	22,42±6,03	26,63±4,03	23,78±5,83	-2,51**	-0,77	1,64

\* $p \leq 0,05$ ; \*\* $p \leq 0,01$ ; \*\*\* $p \leq 0,001$ .

часового проміжку, не схильні до ускладнення ситуації, на відміну від своїх колег, які недооцінюють час. Ситуація стає для людини джерелом стресу тільки в тому разі, якщо суб'єктивно оцінюється як значуща. Тобто між стресором і реакцією на нього завжди є проміжна ланка – суб'єктивна оцінка ситуації.

За шкалою «схильність до психосоматичних захворювань» результати рятувальників не відрізняються між собою на рівні статистичної значущості. Психосоматичні захворювання можуть виникнути, коли вплив на організм людини перевищує його можливості нормально функціонувати та протистояти стресу. Класичний набір психосоматичних захворювань включає в себе бронхіальну астму, гіпертонічну хворобу, тиреотоксикоз, виразкову хворобу дванадцятипалої кишки, неспецифічний виразковий коліт, нейродерміт і ряд інших хвороб. Психологи й психіатри встановили залежність між соматичними захворюваннями людини і її особистісними особливостями, а також психологічним кліматом, у якому вона живе та працює. У нашому випадку не встановлено залежності між сприйняттям тривалості часу та схильністю до психосоматичних захворювань.

Встановлено статистичні відмінності між показниками рятувальників, які правильно оцінюють час, недооцінюють тривалість протікання часу ( $t=2,48$ ,  $p=0,017$ ) та переоцінюють тривалість часу ( $t=-3,13$ ,  $p=0,001$ ), за шкалою «деструктивні способи подолання стресів». Тобто досліджувані з адекватним сприйняттям часу достовірно рідше використовують деструктивні способи оволодіння складними ситуаціями порівняно зі своїми колегами. До неконструктивних способів подолання стресу належать способи психологічного захисту, пасивність, уникнення, імпульсивна поведінка. Такі реакції належать до суб'єктивно-орієнтованого модусу психологічного подолання та сто-

суються емоційного реагування на ситуацію, вони не супроводжуються конкретними діями, оскільки людина намагається не думати про проблему, відволіктися від негативних емоцій, залучити інших у свої переживання.

Також виявлено відмінності на високому рівні статистичної значущості між показниками досліджуваних, які правильно оцінюють тривалість протікання часу та недооцінюють час, за шкалою «конструктивні способи подолання стресів» ( $t=-2,51$ ,  $p=0,009$ ). Тобто рятувальники з адекватним сприйняттям часу достовірно частіше використовують конструктивні способи оволодіння складними ситуаціями порівняно зі своїми колегами. Конструктивні стратегії поведінки передбачають досягнення мети власними силами, звернення за допомогою до інших людей, які включені в цю ситуацію або мають досвід вирішення подібних проблем, ретельне обмірковування проблеми й різноманітних шляхів її розвитку або вирішення, переосмислення проблемної ситуації тощо. Водночас неможливо заздалегідь визначити, які стратегії конструктивні або неконструктивні, адаптивні або дезадаптивні, оскільки для кожної людини в певній ситуації існують власні найбільш вдалі варіанти подолання стресу. Конструктивні стратегії пов'язані з раціональним аналізом проблеми, побудовою плану вирішення складної ситуації і проявляються в самостійному аналізі події, що трапилася, у зверненні за допомогою до інших, у пошуку додаткової інформації.

**Висновки.** У дослідженні виявлено, що рятувальники, які правильно оцінюють час, достовірно частіше використовують конструктивні способи оволодіння складними ситуаціями та мають високий рівень стресостійкості.

Перспективами подальших розвідок вбачаємо створення психологічних засобів оптимізації сприйняття часу у фахівців екстремального профілю діяльності.



## ЛІТЕРАТУРА:

1. Актуальні дослідження в сучасній вітчизняній екстремальній та кризовій психології : монографія / заг. ред. В. П. Садковий, О. В. Тімченко. Харків : ФОП Мезіна В. В., 2017. 512 с.
2. Бабелюк О. В., Гоцуляк Н. Є. Психологічна служба рятувальних підрозділів : навчально-методичний посібник. Кам'янець-Подільський : ТОВ «Друкарня «Рута», 2021. 204 с.
3. Балабанова К. В. Психологічні особливості життєздатності працівників ДСНС України : дис. ... канд. псих. наук: 19.00.09. Харків, 2019. 203 с.
4. Кравцова О. К. Стресостійкість особистості як психологічний феномен: основні теоретичні підходи. *Вісник післядипломної освіти. Серія «Соціальні та поведінкові науки»*. 2019. Вип. 7. С. 98–117.
5. Хомуленко Т. Б., Бабатіна С. І. Психологія темпоральності особистості: віковий аспект : монографія. Херсон : ПП Вишемирський В. С., 2014. 236 с.

# ІСТОРІЇ УСПІХУ ПІДЛІТКІВ В УМОВАХ КРИЗИ ВОЄННИХ РОКІВ

## A QUALITATIVE STUDY OF RESILIENCE AMONG ADOLESCENTS IN WARTIME UKRAINE

У статті здійснено аналіз впливу війни на різні сфери життя підлітків на основі онлайн-опитування. Окреслено та визначено найпоширеніші стратегії подолання кризових ситуацій на основі реальних історій успіху із життя підлітків.

Криза з точки зору психології – критичний стан, ситуація, переживаючи яку індивід відчуває емоційну лабільність і змушений знаходити шляхи приборкання життєвих обставин, що ставлять під загрозу його душевну рівновагу. Потрапляючи у таку ситуацію, людина за допомогою звичних для неї засобів не здатна ані знайти вихід із неї, ані запобігти подальшому розвитку подій, які можуть мати негативні наслідки у майбутньому [5]. В арсеналі українців існують різні стратегії подолання таких ситуацій, вони допомагають їм впоратися з психологічними проявами фізичних станів, зумовлених військовим конфліктом. У науковій літературі виділяють два типи стратегії подолання стресових ситуацій: проблемно орієнтовану та емоційно орієнтовану [7; 14; 13]. Проблемно орієнтоване подолання (наприклад, активна форма копінг-поведінки, планування, позитивний рефреймінг, інші види психологічної підтримки) допомагає людині знайти вихід із проблемних ситуацій, в яких вона опинилася внаслідок тих чи інших подій. У кризових ситуаціях під впливом стресових чинників, а часом і під час пошуку нових форм безпеки зростає потреба у прив'язаності [19]. У такі моменти наочно простежується поява моделі прив'язаності у житті індивіда, що призводить до запуску того чи іншого поведінкового механізму. Хоча кризова ситуація має згубний вплив на людські відносини, прояви стресу можна зменшити, чи то отримавши підтримку від близьких людей, таких як батьки, вчителі, чи то перебуваючи у довірливих стосунках з оточенням, тобто зберівши потребу у прив'язаності, яка супроводжує людину впродовж життя [21]. У дослідженні, яке базується на засадах використання кваліметричного підходу, основна увага приділяється аналізу життєвих історій дітей підліткового віку, пов'язаних з війною. У дослідженні взяли участь підлітки, які проживають на території Закарпаття (Україна). Участь в опитуванні була добровільною, тож, зрештою, в анкетуванні взяли участь 84 респонденти, серед яких 26 хлопців та 58 дівчат підліткового віку. Мета нашого дослідження – з'ясувати, як молодь Закарпаття угорського походження сприймає події, пов'язані з війною, та

які стратегії подолання кризи застосовують молоді для подолання її наслідків.

**Ключові слова:** криза в умовах війни, нарративи, історії успіху, проблемно-орієнтоване подолання, емоційно-орієнтоване подолання.

The article analyzes the impact of war on various aspects of adolescents' lives based on an online survey. The most common strategies for overcoming crisis situations are outlined and identified based on real success stories from adolescents' lives.

A crisis can be described as a critical psychological state wherein individuals are confronted with circumstances that threaten their emotional well-being. They find themselves unable to resolve the situation with familiar methods, nor can they entirely avoid it. [5]. Ukrainian people tend to use different coping strategies to help deal with the psychological symptoms during the time of war. These strategies can be divided into problem- and emotion-oriented coping mechanisms [7; 14; 13]. Problem-oriented coping strategies (e.g. actively dealing with issues, planning and positively reframing them with the help of different structural support) show how people can solve their current problems. During a crisis and under stressful situations – perhaps as an attempt to regain a sense of security – the need for attachment increases [19] and this feeling is activated in the behavioral system. Although a crisis can ruin human relationships, the presence and availability of significant people – such as parents and teachers – can ease the negative impacts of stress by maintaining their connections and satisfying attachment needs [21]. The actual impact of the war crisis on those experiencing it is being examined by many foreign and national studies, however, they do not give a detailed description of the narratives and coping strategies of youth. This study aims to answer these questions. The research questions were investigated among adolescents (17-year-olds) living in Transcarpathia, Ukraine. In addition to the demographic data, the participants answered four main questions. Answering these questions was not mandatory, thus, in the end, 84 people responded (26 of which were adolescent boys, while the remaining 58 were adolescent girls). The aim of our descriptive research was to gain insight into the war-related experiences and coping mechanisms of Hungarian youth living in Transcarpathia.

**Key words:** war crisis, narrative, problem-oriented coping strategy, emotion-oriented coping strategy.

УДК 159.9.01

DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.60.19>

**Бергхауер-Олас Е.Л.**

доктор філософії з галузі «Соціальні та поведінкові науки», доцент кафедри педагогіки, психології, початкової, дошкільної освіти та управління закладами освіти Закарпатський угорський інститут імені Ференца Ракоці II

**Ланці В.Г.**

викладач кафедри педагогіки, психології, початкової, дошкільної освіти та управління закладами освіти Закарпатський угорський інститут імені Ференца Ракоці II; аспірантка Дебреценський університет

**Вступ із розкриттям актуальності проблеми дослідження.** Ми живемо в умовах воєнного конфлікту, користуючись психологічним терміном, проживаємо наші будні у час військової кризи. У своїй концепції щодо подолання особистістю кризових ситуацій Г. Каплан [5] виокремлює два типи кризи. До першого типу дослідник відносить випадкову, несподівану ситуацію, яка сприймається індивідом як

загроза, а до другого – закономірну переломну подію в житті індивіда. Згідно з його теорією, криза з точки зору психології – критичний стан, ситуація, переживаючи яку індивід відчуває емоційну лабільність і змушений знаходити шляхи приборкання життєвих обставин, що ставлять під загрозу його душевну рівновагу, а також шляхи подолання наслідків, що виникли внаслідок таких подій. Потрапляючи у таку ситуацію,

людина за допомогою звичних для неї засобів не здатна ані знайти вихід із неї, ані запобігти подальшому розвитку подій, які можуть мати негативні наслідки у майбутньому [5].

Еріксон розглядає кризу як перехідний стан, поворотний момент, переломну фазу. У своїй теорії кризи (1958/1991), яка дає більш широке тлумачення цього поняття, дослідник сприймає індивіда як творчу особистість, яка, знаходячи в собі нові джерела енергії (з цим поняттям одразу ж виникає асоціація з резильєнтністю, здатністю людини впоратися зі складними життєвими ситуаціями), спроможна змінити своє ставлення до життя в цілому і взяти його під контроль. Для подолання кризових ситуацій людина шукає можливості, аби вибудувати нові стратегії, тож у контексті кризових ситуацій, разом із дезадаптацією та її наслідками [16], з'являються нові можливості для розвитку, пошуку та повернення рівноваги.

У кризових ситуаціях під впливом стресових чинників, а часом і під час пошуку нових форм безпеки зростає потреба у прив'язаності [19]. У такі моменти наочно простежується поява моделі прив'язаності у житті індивіда, що призводить до запуску того чи іншого поведінкового механізму. Хоча кризова ситуація має згубний вплив на людські відносини, прояви стресу можна зменшити, чи то отримавши підтримку від близьких людей, таких як батьки, вчителі, чи то перебуваючи у довірливих стосунках з оточенням, тобто зберігши потребу у прив'язаності, яка супроводжує людину впродовж життя [21]. Питанню фактичного впливу кризових ситуацій, що виникають на тлі військових подій, на людей, які її переживають, присвячена низка зарубіжних і вітчизняних досліджень, однак у цих наукових працях практично не згадуються діти підліткового віку та мало уваги приділяється детальному аналізу наративів і стратегій, що використовуються підлітками для подолання кризових ситуацій. Метою цієї публікації є спроба виправити цю ситуацію.

Варто зазначити, що в дослідженнях, проведених в країнах, які безпосередньо не брали участі у військових конфліктах, однак зіткнулися з такими актуальними загрозами сьогодення, як зміна клімату та вичерпність природних ресурсів, пандемія COVID-19 [1], Барчіеллі Б. детально розглядалися питання щодо впливу цих подій на життя людей в цілому, а також на їхнє психологічне благополуччя та психічне здоров'я [1]. Згадане вище дослідження мало на меті оцінити рівень тривожності та страхів, що виникають на тлі викликів 21-го століття, а також вивчити їхній вплив на психологічне благополуччя представників різних вікових груп, що населяють центральну та південну Італію. Опитування проводилося в режимі онлайн шляхом заповнення анкети, що буду-

валася на ад-гок-гіпотезі та містила питання про страхи, звички людей, а також мала на меті оцінити їхній рівень готовності змінити свій спосіб життя, відмовитися від звичок у майбутньому у контексті викликів 21-го століття, враховуючи соціально-демографічні особливості регіонів. Окрім того, анкета будувалася на найпоширеніших запитаннях з опитувальника депресії, тривоги і стресу (DASS-21). У дослідженні взяв участь 1 831 респондент (з них 61% Ч; середній вік  $47,71 \pm 17,30$  років). Згідно з отриманими даними, психологічний стан молоді та людей старшого віку відрізняється: одна категорія оцінює свій стан як стабільний, інша – як лабільний. Представники молодшого покоління набрали вищу кількість балів за такими показниками, як зайнятість, бажання та готовність змінити як теперішні звички, так і майбутні звички, тоді як люди старшого віку за всіма показниками, окрім зміни звичок, набрали найнижчу кількість бали (гендерні відмінності тут найбільш помітні). Відповіді респондентів щодо основних страхів також різнилися залежно від віку та статі. Підсумовуючи результати дослідження, можна стверджувати, що різні стресові фактори, які є супутниками людей у 21-му столітті, впливають на благополуччя індивіда загалом, тож під час аналізу психічного здоров'я та психологічного стану важливо враховувати потенційні глобальні проблеми зі здоров'ям людини, що можуть виникнути внаслідок впливу різних стресових ситуацій.

Дослідження, проведені в країнах, на території яких відбувалися війни та/або збройні конфлікти (наприклад, дослідження, покинуті оцінити психологічний стан сирійських біженців у Німеччині), свідчать про незадовільний психологічний стан населення, яке безпосередньо опинилося в епіцентрі військових дій [3; 4]. У людей, котрі опинилися у скрутному становищі, ризик виникнення посттравматичного стресового розладу (ПТСР), депресії, тривоги та інших станів, пов'язаних зі стресом, значно вищий [20]. Дослідники встановили, що перераховані вище стани частіше спостерігаються у жінок, що пов'язують із гендерним насиллям та пережитим негативним досвідом [15].

Оцінка впливу військових дій на ментальне здоров'я проводилася методом спостережень стану цивільного населення, яке безпосередньо постраждало від російсько-української війни [18]. Результати дослідження наочно свідчать про негативний вплив війни на психологічне благополуччя індивідів: встановлено, що військові дії викликають у людей страх, стрес, відчуття самотності, вигорання, а також призводять до зловживання психотропними речовинами та появи інших супутніх станів.

На другому місяці від початку воєнного конфлікту Н. Коструба [17] у своєму емпіричному

дослідженні провела паралель між рівнем медіарелігійності та копінгом (психологічною стратегією та способом подолання індивідуального стресової ситуації). У дослідженні науковець, окрім іншого, намагався дати відповідь на запитання: «Що допомагає нам впоратися з негативними емоціями, викликаними війною?». У дослідженні взяли участь 66 молодих добровольців (8 чоловіків і 58 жінок), середній вік яких становив 18,85 років ( $SD=1,94$ ). Результати дослідження свідчать, що у соціальних мережах богобоязливі люди здебільшого звертають увагу на контент позитивного характеру, менше зосереджуються на гніві, болісних відчуттях, менше згадують минуле та думають про смерть. У житті таких користувачів провідну роль відіграють духовні способи подолання стресових ситуацій (молитва, віра тощо), а особам, які навчаються у вищих навчальних закладах, відволіктися від проблемної ситуації та менш гостро сприймати їх допомагають згадки про членів сім'ї, родичів, друзів, адже вважається, що сам факт комунікації з близькими людьми допомагає легше пережити ту чи іншу ситуацію. Крім того, високі показники когнітивних процесів (усвідомленість, визначеність та диференційованість), отримані внаслідок опрацьованих матеріалів, свідчать про високий рівень поінформованості про військову ситуацію. З відповідей чітко випливає, що люди розуміють усю серйозність трагедії та причину виникнення воєнної кризи, а також покладають великі надії на перемогу у найближчому майбутньому [17].

У своєму порівняльному аналізі А. Чудзicka-Чупала та ін. [8] розглянули кластер симптомів депресії, тривоги та ПТСР (посттравматичного стресового розладу), прояв яких спостерігався під час російсько-української війни 2022 року серед польського, українського та тайванського населення. Дослідження проводилося з 8 березня по 26 квітня 2022 року на території України, Польщі та Тайваню у форматі онлайн з використанням методу кластерного відбору. У дослідженні використовувалася шкала депресії, тривоги та стресу (DASS-21); симптоми посттравматичного стресу оцінювалися за допомогою шкали оцінки впливу травматичної події (IES-R) та опитувальника копінг-стратегій (Brief-COPE). Для виявлення факторів, які суттєво впливають на показники DASS-21 та IES-R, дослідники використовували метод багатовимірної лінійної регресії. В опитуванні взяли участь 1 626 респондентів (Польща: 1 053 особи; Україна: 385 осіб; Тайвань: 188 осіб). Українські респонденти за шкалами DASS-21 ( $p < 0,001$ ) та IES-R ( $p < 0,01$ ) набрали значно вищі бали, ніж поляки та тайванці. Хоча респонденти з Тайваню не беруть безпосередньої участі у війні, їхній середній бал за шкалою IES-R (40,37

$\pm 16,86$ ) виявився лише трохи нижчим, ніж учасників з України ( $41,36 \pm 14,94$ ). Тайванці продемонстрували значно вищі показники за шкалою оцінки рівня реактивної (ситуативної) та особистісної тривожності ( $1,60 \pm 0,47$ ), ніж польські ( $0,87 \pm 0,53$ ) чи українські ( $0,91 \pm 0,5$ ) учасники анкетування ( $p < 0,001$ ). Більше половини тайванських (54,3%) і польських (80,3%) респондентів заявили, що кадри з поля бою, висвітлені у ЗМІ, викликають у них тривогу. Більше половини українських опитаних (52,5%) не збираються звертатися за психологічною допомогою, попри підвищений рівень тривоги. Багатовимірний лінійний регресійний метод дозволив з'ясувати, що підвищені показниками за шкалами DASS-21 та IES-R ( $p < 0,05$ ) можна пов'язати з гендерними відмінностями (жіноча стать), національною приналежністю (українська та польська), величиною домогосподарства, оцінкою стану власного здоров'я, обтяженим психіатричним анамнезом та схильністю до уникнення подолання негативних емоцій [8].

У своїй науковій праці В. Шу та ін. [22] особливу увагу приділили вивченню впливу різних копінг-стратегій на подолання психічних проявів у людей, які виникли внаслідок військового конфлікту в Україні [22]. Стратегії подолання стресових ситуацій поділяються на проблемно орієнтоване та емоційно орієнтоване подолання [7; 14; 13]. Проблемно орієнтоване подолання (наприклад, активна форма подолання, планування, позитивний рефреймінг, пошук фахової підтримки) спрямоване на ефективне подолання певної проблемної ситуації, що виникла у житті людини. У раніше проведених дослідженнях також особлива увага приділялася ролі проблемно орієнтованого копіngu, що допомагає впоратися з психологічними наслідками, викликаними пережитими подіями – війнами і тероризмом. Так, наприклад, афганці у післявоєнний період прагнули покращити свій фінансовий добробут і підвищити рівень життя, зокрема покращити житлові умови та харчуватися більш якісними продуктами [6]. Емоційно орієнтоване подолання (наприклад, гумор, релігія, духовність, прийняття ситуації, емоційна та ментальна відстороненість, потреба отримати підтримку від інших, маленькі задоволення) спрямоване на вирішення проблеми шляхом зменшення відчуття неспокою, усвідомлення ситуації або її переоцінки та рефреймінгу. У дослідженні вивчали обидві стратегії подолання стресу, зумовленого воєнними діями, що ведуться на території України. Для збору більш достовірних даних від українського населення опитування проводилося за квотною стратифікованою вибіркою, в рамках якої науковці аналізували симптоми тривоги, депресії, безсоння серед дорослих, а також шукали стратегії їх подолання.



52,7% з 801 респондентів з України мали симптоми психологічного дистресу (середнє значення: 13,3 [SD=4,9]); 54,1% – симптоми тривоги (середнє значення: 2,9 [SD=1,7]); а 46,8% відповіли, що борються із симптомами депресії (середнє значення: 2,6 [SD=1,6]). 97 респондентів (12,1%) (середнє значення: 10,4 [SD=4,2]) відповіли, що страждають безсонням. Демографічні показники (включаючи стать, територіальні особливості, наявність у родині дітей або людей похилого віку, факт проживання в населеному пункті, що перебуває під контролем російських військ) корелювали із симптомами тривоги, депресії та безсоння. Підтримка одне одного, емоційна та ментальна відстороненість від ситуації, рефреймінг та стратегічне планування відігравали важливу роль у подоланні перерахованих вище симптомів.

Крім того, Пйотр Длугош [11], досліджуючи стан психічного здоров'я українських біженців, які шукали прихистку у Польщі, провів паралелі між травмами, отриманими внаслідок війни, та стратегіями подолання стресів. У дослідженні взяли участь 737 респондентів. Результати свідчать про те, що депресивний стан, тривожні розлади та симптоми ПТСР спостерігалися у 73% респондентів, тоді як на психологічний дистрес страждають 66% опитаних. За результатами опитувань, серед жінок і біженців, які не володіють польською мовою, частіше траплялися випадки розвитку психічних розладів. Серед респондентів молодшого віку психологічний дистрес спостерігався значно частіше. Результати дослідження також вказують на те, що біженці здебільшого застосовують проблемно орієнтовані стратегії у подоланні стресових ситуацій. Використання емоційно орієнтованих стратегій, таких як молитва, відволікання від проблем шляхом переключення уваги на виконання інших завдань або вживання заспокійливих засобів, не принесли бажаних результатів [11].

**Виклад основного матеріалу дослідження з повним обґрунтуванням здобутих наукових результатів.** У дослідженні, яке базується на засадах використання кваліметричного підходу, основна увага приділяється аналізу життєвих історій дітей підліткового віку, пов'язаних з війною. Мета нашого дослідження – з'ясувати, як молодь Закарпаття угорського походження сприймає події, пов'язані з війною, та які стратегії подолання кризи застосовують угорці для подолання її наслідків. Дослідження має на меті отримати відповіді на такі ключові питання:

1. Як підлітки ставляться до подій війни?
2. Якими історіями успіху можуть поділитися підлітки в контексті війни?

Обробка отриманих відповідей здійснювалася за допомогою програмного забезпечення для аналізу текстів «ATLAS.ti 9» 2021, з використанням індукційного методу дослідження та методу Grounded Theory, тобто теорії систематично зібраних відповідей респондентів [10; 9]. Під час аналізу розповідей створювалися коди та цілі сім'ї кодів.

**Матеріал, відбір матеріалу, спосіб обробки отриманих даних.** У дослідженні взяли участь підлітки (молоді люди віком від 17 років), які проживають на території Закарпаття (Україна), для яких угорська мова є рідною. Опитування проводилося у форматі онлайн за допомогою платформи Google Forms восени 2023 року. Окрім демографічних запитань, анкета містила 4 основні запитання. Участь в опитуванні була добровільною, тож, зрештою, в анкетуванні взяли участь 84 респонденти, серед яких 26 хлопців та 58 дівчат підліткового віку.

**Результати.** *Психологічні прояви стресу в умовах війни.* Відповіді на запитання про те, як підлітки переживають війну і який вплив вона має на різні сфери їхнього життя, наведені нижче на малюнку 1. Найчастіше серед підлітків спостерігається прояв такої негативної емоції, як страх, переживання за членів родини чоловічої статі (особливо за батька), хвилювання за їх відсутність або втрату. Також негативні відчуття серед респондентів викликає розлука із сім'єю. Розповіді свідчать про те, що невпевненість у завтрашньому дні, спричинена екзистенційними труднощами (економічна криза, зростання цін, перебої в електропостачанні), призводить до посилення напруги у підлітків та членів їхніх родин.

У відповідях респондентів часто трапляється твердження про те, що їхні цілі та перспективи на майбутнє зазнали краху внаслідок поточної ситуації. Про це свідчить наведена нижче цитата одного з респондентів.

*«Через війну я вже рік не бачився зі своїм братом, мені дуже сумно і прикро, багато сімей розпадаються, люди переживають кризу через це... Магазины закриваються швидше, все жахливо, друзі виїхали за кордон, з ними я теж не можу зустрітися, хотілося б, аби все це закінчилося якомога швидше!!!» (Респондент 24, хлопець, 17 років)*

На думку респондентів, одним із найбільш негативних наслідків воєнної кризи є вплив на родинні та дружні стосунки (малюнок 2). Найчастіше учасники анкетування відповіли, що зміни у своєму житті сприймають як втрату, а саме втрату можливості реалізувати спільні програми з родиною та друзями, а також будувати спільні плани. Натомість, на думку молоді, надання підтримки сім'ям, які переїхали із зони бойових дій, ослабило прояви кризи.



**Рис. 1. Вплив військового конфлікту**

Джерело: за матеріалами наукових праць Берхгауер-Олас – Гал – Ланці [2]



**Рис. 2. Вплив військового конфлікту на родинні зв'язки**

Джерело: за матеріалами наукових праць Берхгауер-Олас – Гал – Ланці [2]

Як свідчать дані, наведені на малюнку 2, воєнний конфлікт призвів до втрати істинного сенсу поняття «дім» та зміни бачення майбутнього у негативний бік. Це також простежується в наведених нижче цитатах (таблиця 1).

*Історії успіху в умовах кризи воєнних років.* У ході дослідження поставили за мету на основі реальних історій успіху із життя підлітків проаналізувати копінг-стратегії, які застосовують підлітки для подолання життєвих труднощів. Більшість респондентів з вибухом повномасштабної війни використовували такі емоційно орієнтовані копінг-стратегії, як раці-

оналізація ситуації, посилення віри, релігійні переконання, пошук нових хобі, заняття спортом, спрямування зусиль на здобуття нових знань, пошук і надання підтримки з боку однолітків (пошук нових друзів, надання фінансової, фізичної та емоційної підтримки родинам біженців) (малюнок 3).

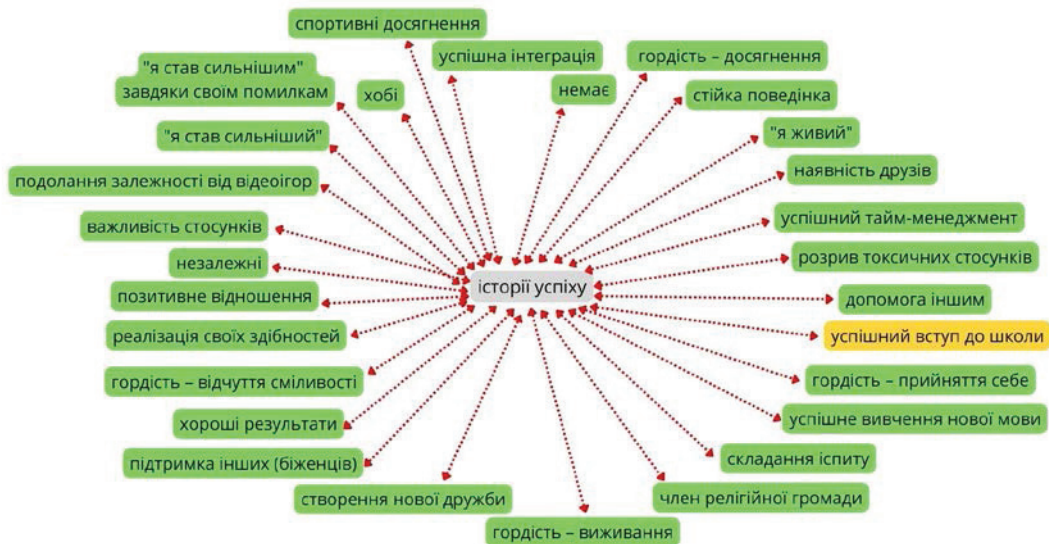
Згідно з даними малюнка 3, підлітки в процесі подолання кризових ситуацій усвідомлювали серйозність ситуації та змогли розпізнати емоції (страх, відчуття втрати, розгубленості, тривоги, надії). Однією з найпоширеніших стратегій, які застосовуються під-

Таблиця 1

**Відчуття втрати в умовах війни**

Відчуття втрати	Цитати з розповідей респондентів
Втрата віри у майбутнє	«... мої перспективи на майбутнє зруйновані, а в нинішній ситуації важко заглядати в майбутнє, усвідомлюючи, що немає сьогодення.» (Респондент 42, хлопець, 17 років)
Втрата молодості	«...На мою думку, війна забрала нашу молодість, яка могла б бути одним з найкращих періодів нашого життя. Сам факт того, що впродовж останніх років ми не мали жодного спокійного року, у якому не було б жодних проблем, просто приголомшує.» (Респондент 63, дівчина, 17 років)
Втрата істинного сенсу поняття «дім»	«Я залишився з бабусяю та дідусем, поняття «дім» перестало для мене існувати» (Респондент 35, дівчина, 17 років)

Джерело: за матеріалами наукових праць Берхгауер-Олас – Гал – Ланці [2]



**Рис. 3. Історії успіху в умовах кризових ситуацій**

Джерело: за матеріалами наукових праць Берхгауер-Олас – Гал – Ланці [2]

літками, є зміна фокусу уваги за допомогою спорту, навчання, хобі. У більшості розповідей респонденти зазначають, що у період, який є предметом дослідження, знайшли вихід із ситуації завдяки підвищенню рівня своєї свідомості, оцінюванню своїх здібностей та досягнень, переосмисленню важливості стосунків з родиною та друзями. Серед відповідей респондентів часто зустрічається прояв гордості за свої досягнення, попри негаразди, зумовлені військовим конфліктом. Варто зауважити, що з розвитком подій спостерігається зниження рівня різних залежностей (відмова від азартних ігор, куріння, вживання алкоголю), тобто неадаптивні копінг-стратегії поведінки у подоланні складних ситуацій відходять на другий план.

**Висновки з проведеного дослідження.**

Як зазначається в науковій літературі, емоційно орієнтовані копінг-стратегії є найбільш ефективними у процесі подолання воєнної кризи та її емоційних проявів. Проблемно орієнтовані копінг-стратегії поведінки у подоланні складних ситуацій характеризується здатністю змінити фокус проблеми, що допомагає подлати ситуацію шляхом мобілізації внутрішніх ресурсів і навичок для планування кроків, які допоможуть вирішити кризові ситуації. У контексті нинішнього військового конфлікту люди, які безпосередньо беруть у ньому участь, не здатні змінити ситуації, а тому стають жертвами ситуації. Результати нашого дослідження показали, що особливої уваги потребують підлітки, які переживають нормативну кризу, зумовлену віковими особливостями, характерною рисою якої є досягнення успіху у виборі другої половинки та кар'єри завдяки самопізнанню. Окрім усіх цих труднощів, нега-

тивні наслідки війни та вікової кризи не лише впливають на ці сфери життя, але й призводять до втрати соціальних зв'язків, незахищеності та розгубленості, а також підсилюють стресові ситуації серед підлітків, які і так переживають період кризи.

**Лімітація.** З огляду на кількість отриманих вибірових відповідей та результати дослідження, існує потреба у продовженні додаткових опитувань із використанням інших кількісних методів дослідження (опитувальник життестійкості) та якісних інструментів, які допоможуть більш ґрунтовно вивчити проблематику в майбутньому.

**ЛІТЕРАТУРА:**

1. Barchielli B., Cricenti C., Gallè F., Sabella E.A., Liguori F., Da Molin G., Liguori G., Orsi G.B., Giannini A.M., Ferracuti S. et al. Climate Changes, Natural Resources Depletion, COVID-19 Pandemic, and Russian-Ukrainian War: What Is the Impact on Habits Change and Mental Health? *Int. J. Environ. Res. Public Health*. 2022. Vol. 19. № 19. P. 11929.
2. Berghauer-Olasz E., Gál, N. Láncki V. Reziliencia a háború árnyékában. *Művészet, megküzdés és mentálhigiéné. Reziliencia a háború árnyékában. Kárpát-medencei Magyar Lelki Segítő Szolgálat VIII. Hálózatépítő Konferencia. Kárpátalja-Magyarország, 2023. November 2–4.*
3. Bogic M., Njoku A., Priebe S. Long-term mental health of war-refugees: A systematic literature review. *BMC Int. Health Hum. Rights* 2015. Vol. 15. № 29. P. 1–41.
4. Borho A., Viazminsky A., Morawa E., Schmitt G.M., Georgiadou E., Erim, Y. The prevalence and risk factors for mental distress among Syrian refugees in Germany: A register-based follow-up study. *BMC Psychiatry*. 2020. Vol. 20. P. 1–13.
5. Caplan G. Principles of preventive psychiatry. New York : Basic Books, 1964. P. 320.

6. Cardozo B. L., Bilukha O. O., Crawford C. A. G., Shaikh I., Wolfe M. I., Gerber M. L. & Anderson M. Mental health, social functioning, and disability in postwar Afghanistan. *Jama*. 2004. Vol. 292. № 5. P. 575–584.
7. Carver C. S., Scheier M. F. Személyiségpszichológia. Osiris Kiadó, Budapest. 2006. P. 590.
8. Chudzicka-Czupała A., Hapon N., Chiang S. K., Żywiołek-Szeja M., Karamushka L., Lee C. T., Chen Y. L. Depression, anxiety and post-traumatic stress during the 2022 Russo-Ukrainian war, a comparison between populations in Poland, Ukraine, and Taiwan. *Scientific Reports*. 2023. Vol. 13. № 1. 3602 p.
9. Corbin J. M. – Strauss A. Grounded theory research: Procedures, canons, and evaluative criteria. *Qualitative sociology*. 1990. Vol. 13. № 1. P. 3–21.
10. Creswell J. W. Educational research: Planning, conducting, and evaluating quantitative and qualitative research (4th ed.). Upper Saddle River, NJ : Pearson. 2012. P. 340.
11. Długosz P. War trauma and strategies for coping with stress among Ukrainian refugees staying in Poland. *Journal of Migration and Health*. 2023. Vol. 8. P. 100–196.
12. Erikson E. H. A fiatal Luther és más írások. Gondolat Kiadó, Budapest, 1991. P. 497
13. Folkman S. (Ed.). The Oxford handbook of stress, health, and coping. New York : Oxford University Press. 2011. P. 488.
14. Folkman S., Lazarus R.S. An Analysis of Coping in a Middle-Aged Community Sample. *Journal of Health and Social Behavior*. 1980. Vol. 21. P. 219–231.
15. Horne C. M. Accountability for atrocity crimes in Ukraine: Gendering transitional justice *Women's Studies International Forum*. 2023. Vol. 96. January–February. P. 10266.
16. Kézdi B. A negatív kód. Kultúra és öngyilkosság. Pro Pannonia Kiadói Alapítvány, Pécs. 1995. P. 156.
17. Kostruba N., Fishchuk O. Media Religiosity and War Coping Strategies of Young People in Ukraine. *Journal of Religion and Health*. 2023. Vol. 62. P. 465–478.
18. Kurapov A., Pavlenko V., Drozdov A., Bezliudna V., Reznik A., Isralowitz R. Toward an Understanding of the Russian-Ukrainian War Impact on University Students and Personnel. *J. Loss Trauma*. 2022. Vol. 28. № 2. P. 1–8.
19. Péley B. Az elbeszélés szerepe az én (self) kibontakozásában. *Magyar Tudomány*. 2002. Vol. 1. P. 71–77.
20. Sheather J. As Russian troops cross into Ukraine, we need to remind ourselves of the impact of war on health. *BMJ*. 2022. Vol. 376:0499
21. Simon G. A mentorálás elmélete és gyakorlata: A mentori kompetenciák attitűdelemei és a kezdő pedagógusok mentormodellek szerinti támogatása. L'Harmattan Kiadó – Károli Gáspár Református Egyetem – Budapest, Magyarország, 2019. P. 267.
22. Xu W., Pavlova I., Chen X., Petrytsa P., Graf-Vlachy L., Zhang S. X. Mental health symptoms and coping strategies among Ukrainians during the Russia-Ukraine war in March 2022. *International Journal of Social Psychiatry* 2023. Vol. 69. № 4. P. 957–966.



## ПСИХОЛОГІЧНИЙ СУПРОВІД ОСОБИСТОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ДЛЯ ПІДТРИМКИ ЕМОЦІЙНО-ВОЛЬОВОЇ СФЕРИ В СТРЕСОВИХ УМОВАХ СЬОГОДЕННЯ

### PSYCHOLOGICAL SUPPORT FOR THE PERSONALITY OF SERVICEMEN TO SUPPORT THE EMOTIONAL AND VOLITIONAL SPHERE IN STRESSFUL CONDITIONS

У статті здійснено теоретичний аналіз психологічного супроводу особистості військовослужбовців для підтримки емоційно-вольової сфери в стресових умовах сьогодення. Сьогодні війна в Україні підняла актуальність проблеми збереження психологічного здоров'я військовослужбовців на принципово новий рівень. Не можна заперечити той факт, що участь у бойових діях практично завжди супроводжується стресовою реакцією організму, яка без відповідної своєчасної кваліфікованої психологічної допомоги може призвести до несприятливих наслідків: суїциду, депресивного стану тощо.

Як показує наукова література, емоційно-вольова сфера – це система психічно стійких властивостей людини, які характеризують зміст, якість і динаміку емоцій, почуттів і волю людини. Зазначено, що складові емоційно-вольової сфери людини – це емоції, почуття, воля.

Працюючи сьогодні в закладі дошкільної освіти № 17 м. Миколаєва із сім'ями військовослужбовців, могу зазначити, що через психологічну травматизацію виникають труднощі із соціалізацією. Зростає потреба в консультаційній і психотерапевтичній допомозі різним категоріям травмованих осіб – військовослужбовцям, ветеранам, членам їх сімей. У моїй роботі ефективним психопрофілактичним засобом є психологічне консультування. Треба констатувати, що практичні психологи в процесі консультативної роботи сьогодні можуть зіткнутись і з низкою проблем, серед яких відсутність у військовій свідомості культури звернення до психологів; переважання психіатричної моделі в роботі із психічними (і навіть психологічними) проблемами індивіда.

Спостерігаючи за поведінкою військовослужбовців, можна зазначити відмінності, які їм характерні, що виявляються у психічних станах, процесах, поведінці. Це насамперед можуть бути підвищена дратівливість, схильність до поганого настрою, нетерплячість, підвищена реактивність, напруженість, ознаки депресії, підвищена стомлюваність, апатичність, тривожність, страх, фобічні реакції, почуття провини, синдром втрати, агресивність, гнів, образа, злість, гіперболізоване відчуття справедливості, а також фіксація на втратах, труднощі із засинанням, нічні кошмари, тремор, неможливість зняти напругу, в тому числі тілесну, постійне відчуття небезпеки тощо. Усе це часто призводить до виникнення відчуття вираженого стомлення й нестачі енергії, підозрливості, ослаблення пам'яті, труднощів концентрації, захопленості спогадами про війну, симптомів посттравматичних стресових розладів, несприятливих особистісних змін, соціально-психологічної дезадаптації, обмеження комунікації, асоціальної поведінки, проблем побутового, медичного та сімейного характеру, зловживання пси-

хоактивними речовинами, міжособистісних конфліктів зі своїми чоловіком / дружиною, членами сім'ї, близькими друзями або колегами, невпевненості в майбутньому тощо. Резюмовано, що з усіма такими проблемами можна зіткнутися в сучасному психологічному просторі сьогодні.

Констатовано, що внаслідок переживання людиною травматичних подій для психічного здоров'я можна виділити такі аспекти: перший – той, що на поверхні, – руйнівний, виражений переважно у вигляді «розладів», що пов'язані з травмою та стресором»; другий – «зростання». Воно виявляється тоді, коли людина здужала «пройти через травму, пережити її». Унаслідок такого проживання якість життя людини також змінюється, але вже в інший бік – усе тепер усвідомлюється по-новому, змінюються і стають глибшими погляди на світ, на себе, на інших людей.

Мета дослідження полягала у вивченні та корекції негативного психоемоційного стану у військовослужбовців (на прикладі арт-терапії).

Методи. У роботі використана система методів і процедур отримання даних, яка передбачає: теоретичний аналіз літератури з вибраної проблеми, методи спостереження, самочуття, низьку або завищену активність і часту зміну настрою.

Вибірку становили 20 батьків віком 30–40 років.

За результатами узагальнення емпіричної частини нашого дослідження встановлено, що військовослужбовці, які перебувають у нестійкому, змінному або стійкому негативному психологічному кліматі, часто мають погане самопочуття, низьку або завищену активність і часту зміну настрою.

За допомогою кореляційного аналізу за коефіцієнтом К. Пірсона було виявлено, що в досліджуваних демонструється найбільш значущий коефіцієнт кореляції у таких прямих взаємозв'язках: позитивні емоції та психологічний клімат, настрої і позитивні емоції. Також нами було зафіксовано зворотній взаємозв'язок у таких показниках: самопочуття та негативні емоції, психологічний клімат і негативні емоції, а також настрої і негативні емоції.

**Ключові слова:** психоемоційний стан, тривожність, стрес, корекційна робота, арт-терапія, емоційно-вольова сфера, психологічний супровід, військовослужбовець.

Today, the war in Ukraine has raised the relevance of the problem of preserving the psychological health of military personnel to a fundamentally new level. One cannot deny the fact that participation in hostilities is almost always accompanied by a stressful reaction of the body, which without appropriate timely qualified psychological assistance can lead to adverse consequences: suicide, depression, etc.

According to scientific literature, the emotional and volitional sphere is a system of mentally sta-

УДК 615.851+159.9-021.321(045)  
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.60.20>

**Венгер Г.С.**

к.психол.н.,  
старший викладач кафедри психіатрії,  
медичної та спеціальної психології  
ДЗ «Південноукраїнський національний  
педагогічний університет імені  
К. Д. Ушинського»;  
практичний психолог вищої категорії  
заклад дошкільної освіти № 17  
м. Миколаєва

*ble human properties that characterize the content, quality and dynamics of emotions, feelings and will. The components of the emotional and volitional sphere of a person are emotions, feelings, and will.*

*Working with families of servicemen today at the Preschool Education Institution No. 17 in Mykolaiv. It should be noted that due to psychological trauma, there are difficulties with socialisation. There is a growing need for counselling and psychotherapeutic assistance to various categories of traumatized people – military personnel, veterans, and their families. In my work, psychological counselling is an effective psychoprophylactic tool. It should be emphasized that practical psychologists in the course of counselling work today may face a number of problems, including: the lack of a servicemen's culture in seeking psychological help; the prevalence of the psychiatric model in dealing with mental (and even psychological) problems of an individual.*

*Observing the behaviour of servicemen, the certain differences, which are manifested in mental states, processes, and behavior should be mentioned. First of all, it can be increased irritability, a tendency to bad mood, impatience, increased reactivity, tension, signs of depression, increased fatigue, apathy, anxiety, fear, phobic reactions, and guilt, loss syndrome, aggressiveness, anger, resentment, an exaggerated sense of justice, as well as fixation on losses, difficulty in falling asleep, nightmares, tremors, inability to relieve tension, including physical tension, constant feeling of danger, etc. All of these often lead to a feeling of severe fatigue and lack of energy, suspicion, memory loss, difficulty in concentration, preoccupation with memories of war, symptoms of post-traumatic stress disorder, adverse personality changes, and social and psychological disadaptation, restricted communication, antisocial behaviour, domestic, medical and family problems, substance abuse, interpersonal conflicts with spouses, family mem-*

*bers, close friends or colleagues, uncertainty about the future, etc. All these problems can be encountered in the modern psychological space today.*

*The following aspects of mental health can be distinguished as a result of a person's experience of traumatic events: the first aspect, the one which is on the surface, is destructive, usually expressed in the form of related to the trauma and stressor; the second aspect is It manifests itself when a person has managed to go through the trauma, to survive it. As a result of such living, the quality of a person's life also changes, but in a different way - everything is now perceived in a new way; and views on the world, on oneself, and on other people change and become deeper. The purpose of the research was to study and correct the negative psycho-emotional state of servicemen (on the example of art therapy).*

*Methods. The study used a system of methods and procedures for obtaining data, which includes: theoretical analysis of the literature on the chosen problem, methods of observation, interviews, testing. 20 parents aged 30–40 years took part in the research.*

*Summarising the empirical part of our study, it was found that servicemen who are in an unstable, variable or stable negative psychological climate often have poor health, low or excessive activity and frequent mood changes.*

*Using the correlation analysis by the Pearson coefficient, it was found that the most significant correlation coefficient was demonstrated in such direct relationships as: positive emotions and psychological climate, mood and positive emotions. We also recorded an inverse correlation in such indicators as well-being and negative emotions, psychological climate and negative emotions, mood and negative emotions.*

**Key words:** *psycho-emotional state, anxiety, stress, correctional work, art therapy, emotional and volitional sphere, psychological support, serviceman.*

**Вступ.** Проблема негативного психоемоційного стану у військовослужбовців є актуальною як у теоретичному, так і практичному аспекті.

Треба зазначити, що негативний психоемоційний стан є досить актуальним поняттям у нашій дослідницькій роботі. Працюючи з військовослужбовцями та їх сім'ями, ми побачили прямий і нерозривний зв'язок між психоемоційним станом дітей і батьків. Саме це питання й наштовхнуло нас на вивчення та дослідження теми нашої роботи [5].

Поняття психоемоційного стану вивчали такі вчені, як В. С. Мухіна, А. В. Петровський, А. В. Брушлинський, В. П. Зінченко, В. І. Логінова, П. Г. Саморукова, Н. Д. Трофаїла й інші.

Аналіз літературних джерел, що стосуються посттравматичних стресових станів військовослужбовців [1; 4; 5; 6; 8; 11], дає змогу встановити їх характерні прояви, серед яких найбільш поширеними є такі: думки про самогубство, що в деяких випадках закінчуються реальним здійсненням суїциду; потреба мати при собі зброю та за її допомогою вирішувати проблемні ситуації; част-

кова або повна втрата сенсу життя, невпевненість у своїх силах; депресія, песимізм, відчуття занедбаності та непотрібності; недовіра до інших людей, нездатність відверто говорити про війну; відчуття нереальності всіх тих подій, що відбувалися на війні; розвиток відчуття нездатності реально впливати на хід подій; нездатність бути в спілкуванні з іншими людьми щирим і відкритим; надмірна тривожність; підсвідоме сприйняття того, що ти «загинув» на війні; спроба знайти відповідь на запитання: «Чому загинули твої друзі, а не ти?»; потреба зігнати на комусь злість і проявити агресію за те, що ти брав участь у бойових діях і за все те, що там відбувалося; постійна потреба у високому адреналіні й отриманні гострих відчуттів та ін.

Як показує наукова література, арт-терапія, або «лікування мистецтвом», – досить новий, проте популярний засіб психотерапії. Особливо актуальною арт-терапія є для дітей. Мистецтво – це чудова можливість для малюка «відкритися», поділитися своїми емоціями та страхами. Адже іноді так важко висловити словами всі ті емоції, що вирують у душі [4].

Слід зазначити, що спочатку арт-терапія виникла в контексті теоретичних ідей З. Фрейда і К. Р. Юнга. Надалі вона набувала більш широкої концептуальної бази, включно з гуманістичними моделями розвитку особистості К. Роджерса і А. Маслоу. Уперше термін «арт-терапія» був використаний Андріаном Хілом у 1938 р. в описі своєї роботи та незабаром отримав широке поширення.

**1. Теоретичне обґрунтування проблеми**

Психоемоційний стан – це психічна діяльність людини, яка може спровокувати неврівноваженість, проте після отримання потрібної інформації або ресурсів набуває статичного характеру [9].

У класифікаціях психоемоційних станів поєднуються характеристики психічних процесів і властивостей особистості. Аналіз психоемоційного стану дає змогу прогнозувати поведінку особистості, її розвиток і самозростання [1].

Серед видів арт-терапії виділяють такі: бібліотерапія, маскотерапія, казкотерапія, орігамі, глинотерапія, лялькотерапія, танцювальна терапія, драмтерапія, мандалотерапія, музикотерапія, кольоротерапія, відеотерапія, пісочна терапія та інші. Усі види арт-терапії є ефективними в роботі з негативними психоемоційними станами, тому ми вважаємо доречним використати деякі з них у практичній роботі [4].

**2. Методологія та методи**

Проаналізувавши теоретичну літературу, можна виокремити декілька методик, завдяки яким можна найбільш надійно визначити і проаналізувати всі аспекти цієї проблеми. Узагальнюючи наукову літературу (М. Кисельова, О. Копитіна, О. Свістовська, І. Болдирєва, Н. Каранда, М. Поваляєва, Г. Чебанян), можна відмітити, що існує безліч методик із використанням арт-терапії як засобу корекції негативного психоемоційного стану.

Враховуючи мету та завдання нашого дослідження, а також вікові особливості, нами були відібрані такі методики: опитувальник САН (самопочуття, активність, настрій).

Вибірку становили 20 військовослужбовців віком 30–40 років.

**3. Результати та дискусії**

За результатами проведеного експерименту за опитувальником САН (самопочуття,

активність, настрої) були визначені індивідуальні й загальні оцінки станів самопочуття, активності та настрою.

Встановлено, що за оцінкою «самопочуття» 60% опитуваних мали гарний стан самопочуття, котрий виражався сповненням сили, активністю, працездатністю, 20% військовослужбовців мали нейтральне самопочуття та в 15% досліджуваних зафіксували погане самопочуття, яке проявлялося почуттям слабкості, розбитістю, знесиленням, млявістю, втомленістю; за оцінкою «активність» 20% військовослужбовців проявляли гарну активність, що виражалося в активності, рухливості, діяльності, захопленості, бажанні працювати, легкості думок, 30% військовослужбовців мали нейтральну активність, а у 25% опитуваних спостерігалася погана активність, тобто пасивність, малорухливість, повільність, бездіяльність, сумовитість, розсіяність; за оцінкою «настрій» 45% опитуваних військовослужбовців мали гарний настрій, вони були веселими, у доброму настрої, щасливі, життєрадісні, захоплені, сповнені сподівань, у 32,5% досліджуваних було зафіксовано нейтральний настрій і 22,5% військовослужбовців показали поганий настрій, який проявлявся сумом, похмурістю, песимістичністю, розчаруванням, незадоволенням.

Також були підраховані середні показники для вибірки військовослужбовців. За шкалою «самопочуття» показник 5,1 отримали опитувані, які мали гарний стан, що проявляється сповненням силами, активністю, працездатністю. За шкалою «активність» показник 4,6 отримали діти, у яких спостерігався гарний стан, який виражається в активності, рухливості, діяльності, захопленості, бажанні працювати, легкості думок. За шкалою «настрій» показник 4,4 отримали військовослужбовці з нейтральним станом, який означає, що діти були спокійними та врівноваженими на момент дослідження. Під час аналізу результатів, отриманих за шкалою спілкування батьків із дитиною, було встановлено, що 82,5% військовослужбовців проявляють позитивне ставлення до своєї дитини, даруючи їй в більшості випадків позитивні емоції. 20% військовослужбовців мали поганий прояв самопочуття, активності та настрою, тобто спостерігалася почуття слабкості, розбитість, знесилення, млявість,

Таблиця 1

**Оцінка самопочуття, активності та настрою у військовослужбовців**

Параметр оцінки	Рівень		
	Високий	Середній	Низький
Суб'єктивна оцінка самопочуття	60%	20%	15%
Суб'єктивна оцінка активності	20%	30%	25%
Суб'єктивна оцінка настрою	45%	32,5%	22,5%

втомленість. Для досягнення мети дослідження було проведено кореляційний аналіз за коефіцієнтом К. Пірсона.

Проаналізувавши дані, ми можемо констатувати, що незначні прямі зв'язки виявлено між позитивними емоціями та психологічним кліматом (0,416), а також настроєм і позитивними емоціями (0,412).

**Висновки.** Виявлено, що за методикою опитувальника САН (самопочуття, активність, настрій), за оцінкою «самопочуття» 70% опитуваних мали гарний стан самопочуття, котрий виражався сповненням сили, активністю, працездатністю, 17,5% дітей мали нейтральне самопочуття та у 12,5% досліджуваних зафіксували погане самопочуття, яке проявлялося

Суб'єктивна оцінка самопочуття, активності та настрою



Рис. 1 Середній показник до оцінки самопочуття, активності та настрою у військовослужбовців

Таблиця 2

Матриця кореляційного аналізу отриманих даних

n = 40	С	А	Н	Поз. емоції	Нег. емоції	Пс. клімат
С	1	0,378	0,375	0,322	-0,106	0,293
А	0,378	1	0,370	0,202	0,059	0,203
Н	0,375	0,370	1	0,412	-0,140	0,318
Поз. емоц.	0,322	0,202	0,412	1	0,024	0,416
Нег. емоц.	-0,106	0,059	-0,140	0,024	1	-0,397
Пс. клімат	0,293	0,203	0,318	0,416	-0,397	1

почуттям слабкості, розбитістю, знесиленням, млявістю, втомленістю; за оцінкою «активність» 45% дошкільників проявляли гарну активність, котра виражалася в активності, рухливості, діяльності, захопленості, бажанні працювати, легкості думок, 30% дітей мали нейтральну активність, а у 25% опитуваних спостерігалася погана активність, тобто пасивність, малорухливість, повільність, бездіяльність, сумовитість, розсіяність; за оцінкою «настрій» 45% опитуваних дітей мали гарний настрій, вони були веселими, у доброму настрої, щасливі, життєрадісні, захоплені, сповнені сподівань, у 32,5% досліджуваних було зафіксовано нейтральний настрій та 22,5% дошкільнят показали поганий настрій, який проявлявся сумом, похмурістю, песимістичністю, розчаруванням, незадоволенням.

За результатами кореляційного аналізу за коефіцієнтом К. Пірсона було виявлено, що в досліджуваних демонструється найбільш значущий коефіцієнт кореляції у таких прямих взаємозв'язках: позитивні емоції та психологічний клімат, настрої і позитивні емоції. Також

нами було зафіксовано зворотний взаємозв'язок у таких показниках: самопочуття та негативні емоції, психологічний клімат і негативні емоції, а також настрої і негативні емоції.

Визначено, що консультативний, арт-терапевтичний напрям сьогодні в роботі з родинами військовослужбовців набирає обертів і потребує постійного набуття нового досвіду та практики від фахівця. Тому ми спрямовуємо свою роботу і надалі у психологічному супроводі та психоемоційній підтримці військовослужбовців. Не можна оминати стрес, проте можна послабити його фактори та сприяти зміцненню психічного здоров'я і налаштуванню на позитивні установки.

Саме від індивідуальної роботи та диференційованого підходу залежить психологічний супровід військовослужбовців, які сьогодні потребують більшої уваги. Окреслено, що саме арт-терапевтичний напрямок має визначне місце та може спрямувати подальше вирішення проблеми. Консультативна робота надає результати після правильної побудови корекційної роботи.



## ЛІТЕРАТУРА:

1. Асонов Д. О. Когнітивні та емоційні компоненти резилієнсу у ветеранів війни з травматичним ураженням головного мозку у віддаленому періоді (психокорекція, прогнозування) : дис. ... д-ра філософії. НМУ ім. О. О. Богомольця. УДК 616.89-008.44/.48-02:616.831-001]-057.36, Київ, 2022. 219 с.
2. Беар М. Ф., Коннорз Б. У., Парадізо М. А. Нейронауки. Дослідження мозку: в 3 т. Київ : Діалектика, 2020. Т. 1. 418 с.
3. Безшейко В. Адаптація Шкали для клінічної діагностики ПТСР та опитувальника «Перелік симптомів ПТСР» для української популяції. РМGP [інтернет]. 19, вересень 2016 [цит. за 28, листопад 2023]; 1(1):e010108. Доступний у: <https://uk.e-medjournal.com/index.php/psp/article/view/8>.
4. Бек А., Фримен А. Когнитивная психотерапия расстройств личности. Санкт-Петербург : Питер, 2017. 448 с.
5. Бессель ван дер Колк. Тіло веде лік. Як лишити психотравми в минулому Харків : Віват, 2022. 624 с.
6. Велика українська енциклопедія : в 30 т. / ред. изд. А. М. Киридон та ін. Київ : ДНУ Енциклопедичне видавництво, 2016. Т. 3. 712 с.
7. Волошин П. В., Марута Н. О. Основні напрямки наукових розробок в неврології, психіатрії та наркології в Україні. *Український вісник психоневрології*. 2017. Т. 25, Вип. 1, С. 10–18.
8. Волошин П. В., Марута Н. О., Шестопадова Л. Ф. Принципи медико-психологічної реабілітації осіб, які постраждали під час виконання службових обов'язків в Україні. *Український вісник психоневрології*. Харків, 2015. Т. 23, Вип. 2 (83). С. 105.
9. Гридковець Л. Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи : навч. посіб. Київ, 2018. 236 с.
10. Гринь К. В. Ефективні стратегії лікування посттравматичних стресових розладів. *Організаційні і правові засади оптимізації системи охорони здоров'я в Україні та світі в сучасних умовах* : матеріали Всеукр. наук.-практ. конф. з міжнар. участю (м. Полтава, 26 трав. 2017 р.). Полтава, 2017. С. 45–47.
11. Кудріна А. В. Методи арт-терапії в практиці психологічного консультування // *Психологічний журнал Міжнародного університету природи, суспільства і людини «Дубна»*. 2009. № 3.

## МЕНТАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ У ТУРБУЛЕНТНІЙ СУЧАСНОСТІ: СИСТЕМНИЙ ПІДХІД

### MENTAL HEALTH OF THE INDIVIDUAL IN THE TURBULENT MODERNITY: A SYSTEMATIC APPROACH

Стаття присвячена дослідженню принципів аспектів підтримки ментального здоров'я особистості у турбулентній сучасності на основі системного підходу. Актуальність проблеми вимагає нових підходів у дослідженні соціальних систем, у яких динамічність поведінки визначає їх нестабільність, нестійкість і некерованість. Людина як особистість також може розглядатися як організована система, що знаходиться у зовнішньому для себе середовищі – суспільстві, турбулентність якого впливає на її ментальне здоров'я. Останнє розглядається як конструкт із трьох складових частин: психічної, психологічної, і соціальної. Всі три складники не є уособленими, і порушення однієї в умовах турбулентності може призвести до порушення іншої, а разом вони можуть сформувати «ментальну турбулентність», де психічна турбулентність проявляється у вигляді тривоги, психічного розладу чи хвороби; психологічна має інформаційне й емоційне підґрунтя і проявляється у вигляді перцептивно-когнітивних, афективних і мотиваційних змін; соціально-особистісна турбулентність проявляється у вигляді порушення логіки взаємодії особистості та суспільства, що призводить до розвитку дезадаптації, нервово-психічних і психосоматичних захворювань, зміни форм поведінки, зокрема прояву девіантної поведінки. Людина здатна створювати адекватні відповіді на турбулентні виклики шляхом формування себе як особистості турбулентного типу, надбанням імунітету за рахунок розвитку власного гнучкого стратегічного турбулентного мислення, задіявши системний підхід. Стратегічне турбулентне мислення означає думати про бажане майбутнє і приймати правильні рішення у турбулентному світі сучасності. Спектр стратегічного турбулентного мислення полягає у чотирьох основних системних вимірах: час (ентропійне мислення), складність, (нелінійне і внутрішньо-системне мислення), невизначеність (імовірнісне і хаотичне мислення), новизна (інтелектуальне і креативне мислення). На основі цього представлена авторська модель системи підтримки ментального здоров'я у турбулентній сучасності.

**Ключові слова:** ментальна турбулентність, психічна турбулентність, психологічна турбулентність, соціально-особистісна турбулентність, системний підхід, стратегічне турбулентне мислення.

The article is dedicated to exploring the fundamental aspects of supporting mental health of individuals in turbulent modernity based on a systemic approach. The relevance of the issue demands new approaches in studying social systems, where the dynamics of behavior determine their instability, unpredictability, and unmanageability. An individual, as a personality, can also be regarded as an organized system situated within an external environment – society, the turbulence of which affects their mental health. The latter is considered as a construct with three components: psychic, psychological, and social. All three components are not personified, and disruption in one in turbulent conditions may lead to disruption in another, and together they may form "mental turbulence", where: psychic turbulence manifests as anxiety, psychic disorder, or illness; psychological turbulence has informational and emotional foundations and manifests in perceptual-cognitive, affective, and motivational changes; social-personal turbulence manifests as disruption in the logic of interaction between the individual and society, leading to the development of maladaptation, neuro-mental and psychosomatic disorders, changes in behavior patterns, including the manifestation of deviant behavior. An individual is capable of creating adequate responses to turbulent challenges by shaping oneself as a turbulent type personality, acquiring immunity through the development of one's own flexible strategic turbulent thinking, employing a systemic approach. Strategic turbulent thinking means thinking about the desired future and making correct decisions in the turbulent world of modernity. The spectrum of strategic turbulent thinking lies in four main systemic dimensions: time (entropy thinking), complexity (non-linear and intra-systemic thinking), uncertainty (probabilistic and chaotic thinking), novelty (intellectual and creative thinking). Based on this, an author's model of a mental health support system in turbulent modernity is presented. **Key words:** mental turbulence, psychic turbulence, psychological turbulence, social-personal turbulence, systemic approach, strategic turbulent thinking.

УДК 159.95/96  
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.60.21>

**Кабанцева А.В.**

к.психол.н., учена секретарка,  
завідувачка відділення клінічної психології  
Державний заклад «Науково-практичний медичний реабілітаційно-діагностичний центр МОЗ України»

**Актуальність проблеми.** Сучасні умови, у яких перебуває суспільство, змушують змінити традиційні уявлення про кризу як тимчасовий стан. Насправді стабільність є тимчасовим станом суспільства, тоді як нестабільність – справжній перманентний стан. Нелінійний підхід і теорія хаосу започаткували нове, більш адекватне уявлення про соціальні системи, у яких динамічність поведінки визначає їх нестабільність, нестійкість і некерованість. У межах такого дискурсу з'являється поняття

«турбулентність», здатне максимально коректно охарактеризувати стан системи як вихідної умови соціально-політичної динаміки. Людина як особистість також може розглядатися як організована система, що знаходиться у зовнішньому для себе середовищі – суспільстві, турбулентність якого впливає на її ментальне здоров'я. Незважаючи на суттєві наукові досягнення, слід зазначити, що питання збереження ментального здоров'я населення є перманентно актуальним. Одним із прогресу-

сивних напрямів методології спеціального наукового пізнання та соціальної практики у цьому аспекті може стати системний підхід.

**Мета статті** – дослідити принципові аспекти підтримки ментального здоров'я особистості у турбулентній сучасності на основі системного підходу.

**Виклад основного матеріалу.** Досягнення поставленої мети потребує міждисциплінарного підходу, що дає можливість вирішити завдання дослідження за рахунок знань іншої науки. З огляду на це потребуємо конкретизації понятійного апарату самого об'єкта дослідження.

Виходячи із сучасних уявлень, «здоров'я» – це цілісний багатовимірний динамічний стан людини в умовах конкретного довкілля, що дозволяє людині різною мірою реалізовувати її біологічні та соціальні функції. Ментальна складова частина, як вказано у статуті ВООЗ, є однією з головних у визначенні поняття «здоров'я». Втім, слово «ментальний» у перекладі з англійської мови трактується зазвичай як «психічний». Тому поняття «ментальне здоров'я» і «психічне здоров'я» у широкому загалі вважаються синонімами. На наш погляд, таке зіставлення не є однозначним правильним. На це звернуто увагу й у дослідженні [1], де вказується, що поняття «ментальне здоров'я» має більш широке значення. Для доказу цього твердження акцентуємо увагу на двох його визначеннях. Перше наводиться WHO (ВООЗ) на сторінці «Mental health»: «Ментальне здоров'я – це стан ментального благополуччя, який дозволяє людям справлятися з життєвими стресами, реалізувати свої здібності, добре навчатися та добре працювати, а також робити внесок у суспільство. Це невід'ємний компонент здоров'я та благополуччя, який лежить в основі наших індивідуальних і колективних здібностей приймати рішення, будувати стосунки та формувати світ, у якому ми живемо. Ментальне здоров'я є основним правом людини. І це має вирішальне значення для особистого, суспільного та соціально-економічного розвитку» [2]. Друге поняття представлено Центром контролю та профілактики захворювань на сторінці у мережі Інтернет «About Mental Health»: «Ментальне здоров'я включає наше емоційне, психологічне та соціальне благополуччя. Це впливає на те, як ми думаємо, відчуваємо та діємо. Це також допомагає визначити, як ми справляємося зі стресом, ставимося до інших і підтримуємо здоровий вибір» [3].

Отже, ментальне здоров'я інтегрує низку умов, за яких людина реалізує свої здібності, автономію, компетенцію, зв'язок між поколіннями та самореалізацію інтелектуального, емоційного та духовного потенціалу. «Психічне здоров'я», що пов'язується із хворобами

психіки, є складовою частиною ментального здоров'я й у цьому ракурсі набуває рис, пов'язаних із питанням існування людини у світі – наскільки людина може відчувати мир у собі та безпеку зовні. Щодо прагнення нашої психіки до благополуччя, психологічного комфорту і здоров'я, то слід говорити про психологічне благополуччя: повага до себе, до своїх здібностей і талантів, які потрібно виявляти й розвивати; духовність, емоційна підтримка від своїх близьких і колег; вміння правильно реагувати на стреси, зменшувати їх негативні наслідки на своє здоров'я, настрій, працездатність. Отже, психологічне благополуччя є другою складовою ментального здоров'я, і разом із психічним здоров'ям вони означають повноцінне функціонування всіх психічних процесів (як когнітивних, так і емоційно-вольових). Слід зазначити, що психічне здоров'я та психологічне благополуччя формуються у різних соціальних, економічних і фізичних умовах, що супроводжують людину на різних етапах життя. Тобто йдеться про поняття «соціальне здоров'я». За одним із визначень, соціальне здоров'я – це функціонування особистості у ролі повноправного члена суспільства, її безконфліктна взаємодія з навколишнім світом, доброзичливі взаємини у колективі однолітків, у сім'ї, суспільстві. Отже, соціальне здоров'я є третьою складовою частиною ментального здоров'я. Всі три складники не є відособленими, порушення однієї в умовах турбулентного середовища може призвести до порушення іншої, а разом вони можуть сформувати системну ментальну полікризу особистості (полікриза – дія та наслідки взаємозалежних кризових факторів, що спричиняють синергетичний ефект – А. К.).

Турбулентне середовище, у якому перебуває людина, в англійській аббревіатурі часто позначається акронімом VUCA: volatility, uncertainty, complexity and ambiguity (мінливість, невизначеність, складність і неоднозначність). Середовище VUCA, як сказано у джерелі [4], може:

- дестабілізувати людей і викликати у них тривогу;
- підривати їхню мотивацію;
- зривати кар'єрні кроки;
- призводити до необхідності постійного перенавчання та переформування;
- вимагати затрат величезної кількості часу та зусиль для протидії;
- збільшувати ймовірність прийняття неправильних рішень;
- паралізувати процеси прийняття рішень;
- ставити під загрозу довгострокові проекти, розробки й інновації;
- змінювати внутрішню культуру;
- створювати внутрішнє VUCA.

Турбулентність є не просто властивістю навколишнього середовища, а і ключовим

атрибутом організованих систем. У свою чергу, системи не тільки пристосовуються до турбулентного середовища, а й продукують турбулентність, впливаючи на середовище, у якому вони знаходяться. Людина, як було вже сказано, є організованою системою. Отже, турбулентність суспільства впливає на її ментальний стан, створюючи «ментальну турбулентність». Згідно з наведеним вище поняттям ментального здоров'я логічно розглядати ментальну турбулентність як окремо у вигляді психічної, психологічної та соціальної турбулентності, так і інтегрально.

Словник dictionary.com трактує поняття «turbulent» у перекладі з англійської мови як «турбулентний»: перебування у стані хвилювання або метушні; бурхливі почуття чи емоції [5]. Перше визначення можна віднести до психічної турбулентності, а друге – до психологічної. На підтвердження цієї думки представимо визначення, наведені в інших джерелах. Наприклад, «психічна турбулентність – це стан сплутаності свідомості у людини, яка намагається зрозуміти речі/оточення, або хвилювання» [6]. Середньостатистична доросла людина почувається нездатною правильно прийняти рішення відповідно до ситуації. Прояви психічної турбулентності відбуваються у вигляді тривоги, психічного розладу чи хвороби.

Психологічна турбулентність, як свідчать джерела інформації, має дві компоненти: інформаційну й емоційну. У першому випадку говорять про інформаційно-психологічну турбулентність: нестійкий, непередбачуваний стан психіки людини, викликаний інформаційним впливом, що тягне за собою неадекватну оцінку навколишнього середовища і веде до вчинення нелогічних вчинків [7, с. 204]. Застосування у нашому випадку просто поняття «інформаційна турбулентність» недоречно, оскільки воно знаходиться у семантичному полі інформаційного середовища, тобто у зовнішній відносно особистості системі. У другому випадку говорять про поняття «емоційна турбулентність», яку часто ототожнюють із власне психологічною турбулентністю. Нагадаємо, за словником, емоція: «сильне почуття, викликане обставинами, настроєм або відносинами з іншими людьми» [8]. Дженніфер А. Вільямс відносить емоційну турбулентність до стану інтенсивного внутрішнього конфлікту та хвилювання в емоційному ландшафті людини [9]. Прийняття рішень часто стає складним і паралізує людину, заважаючи прийняти життєво важливі рішення (спостерігаються зміни когнітивного характеру). Повсякденне функціонування може бути порушене, що вплине на стосунки, роботу та загальне самопочуття (проблема соціальної інтеграції). Отже, поняття «емоційна турбулентність» не відображає всієї повноти цього явища,

оскільки в його основі лежать не тільки емоції. Більш доречним є представлення психологічної турбулентності у складі перцептивно-когнітивної, афективної та мотиваційної компоненти, де інформація виступає чинником впливу, а якість чи рівень її сприйняття, розпізнання, реагування та відображення забезпечується завдяки вказаним компонентам.

Говорячи про соціальну турбулентність у проекції на особистість, слід зазначити, що поняття «соціальна турбулентність» є характеристикою зовнішньої відносно особистості системи. Доречним тут є наголос на особистості, тобто умовно це можна назвати «соціально-особистісна турбулентність». Вона може бути як наслідком двох попередньо розглянутих турбулентностей (психічної та психологічної), що характеризується ендогенними факторами і реалізується у внутрішньо-особистісному конфлікті, наслідком якого виступає порушення інтеграції особистості у соціумі, так і турбулентністю соціального середовища, підґрунтям якої є екзогенні фактори. Загальними наслідками соціально-особистісної турбулентності виступає порушення логіки взаємодії особистості та суспільства, що призводить до розвитку дезадаптації, нервово-психічних і психосоматичних захворювань, зміни форм поведінки, зокрема прояву девіантної поведінки тощо.

Людина здатна створювати адекватні відповіді на турбулентні виклики шляхом формування себе як особистості турбулентного типу, що означає набуття навичок адаптації й адекватного реагування. Зупинимось на розгляді збереження ментального здоров'я за рахунок надбання особистістю турбулентного імунітету – розвитку власного гнучкого стратегічного турбулентного мислення, задіявши системний підхід. Його методологічна специфіка полягає у тому, що об'єкт дослідження розглядається як цілісна система елементів у сукупності відношень і зв'язків між ними. Береться до уваги такий факт, що при об'єднанні частин у ціле виникають нові якості, яких не було до цього об'єднання. Такий підхід сприяє формуванню відповідного адекватного формулювання суті досліджуваної проблеми та вибору ефективних шляхів її вирішення.

Мислення є дуже складним соціально-психологічним утворенням, яке сформувалося у людини у процесі еволюції, а також праці та взаємодії (спілкування) з іншими. Підкреслимо, що це передусім психічний процес самостійного пошуку й відкриття суттєво нового, тобто процес опосередкування й узагальнення відображення дійсності під час її аналізу та синтезу, що виникає на основі практичної діяльності й досвіду [10].

Турбулентне мислення – це «специфічне явище, що відбувається в розумовому процесі,



засноване на неформальному, евристичному підході до аналізу ситуації та прийняття рішень (досвід, креативність, інтуїція, винахідливість тощо)» [11]. Введення у семантичне поле турбулентного мислення лексеми «стратегія» дає змогу розширити сферу дослідження, адже появи нових турбулентних викликів потребують і нових підходів до пошуку адекватних рішень. Стратегічне турбулентне мислення означає думати про бажане майбутнє і приймати правильні рішення у турбулентному світі сучасності. На основі дослідження [12] і власних міркувань розглянемо спектр стратегічного турбулентного мислення у чотирьох основних системних вимірах: 1) час; 2) складність; 3) невизначеність; 4) новизна; на основі чого представимо авторську модель системи підтримки ментального здоров'я у турбулентній сучасності. Беремо до уваги лише ті компоненти, що мають значення для побудови моделі.

1) Часовий вимір: ентропійне мислення. Ключовим поняттям, яке використовується для його опису, є ентропія, що є мірою незворотності. У цій складовій частині час має два виміри: кількісний і якісний. Час має напрямок: від минулого до теперішнього і від теперішнього до майбутнього. Таким чином, ентропійне мислення розуміє зміни і дозволяє нам думати про майбутнє.

2) Складність: нелінійне і внутрішньо-системне мислення.

Нелінійне мислення базується на нелінійних математичних співвідношеннях між входами і виходами складних процесів. Створення й обмін знаннями, інтелектуальний капітал, емоції й емоційний інтелект, цінності та духовний інтелект є нелінійними явищами, їх розуміння потребує нелінійних моделей мислення.

Внутрішньосистемне мислення є найбільш прогресивним у вимірі складності. Основна відмінність цього типу полягає у тому, що ми розглядаємо процеси, які складаються з багатьох видів діяльності, що безперервно взаємодіють, мають багато змінних і кореляцій між входами та виходами. Коли ми мислимо системно, ми бачимо функцію системи й емерджентні властивості, які з'являються, коли система працює. Як відомо, емерджентність – це результат певних законів і правил, котрі визначають, як частини системи взаємодіють одна з одною і як вони впливають на поведінку цілого. Емерджентність можна розглядати як певний ресурс системи, що виникає внаслідок самоорганізації – процесу, у якому закономірність на глобальному рівні системи виникає виключно як результат численних взаємодій між компонентами системи [13]. Системне мислення використовує як раціональне, так і інтуїтивне мислення, і ця властивість робить його придатним для побудови бачення майбутнього.

3) Невизначеність: імовірнісне і хаотичне мислення.

Імовірнісне мислення базується на ідеї, що невизначеність є правилом, а не винятком. У природі, суспільстві та житті події не мають визначеного результату і мають імовірнісний характер. Приймати рішення в умовах невизначеності складніше, ніж коли все відомо напевно, оскільки невизначеність створює ризики, а людський розум до них несприятливо ставиться. Імовірнісне мислення можна розвинути через освіту, що наголошує на невизначеності та прийнятті ризиків. Модель імовірнісного мислення є адекватною для роботи з майбутнім.

Хаотичне мислення набагато складніше за всі інші, оскільки спрямоване на розуміння глибинної структури природних, соціальних і ментальних процесів. Воно базується на теорії хаосу, спільною рисою яких є інтеграція детерміністичної й імовірнісної логіки у досить новий і важко описуваний спосіб. По суті, хаос означає створення порядку в безладі через інтерактивні процеси, які мають чутливу залежність від початкових умов. Майбутнє абсолютно невідоме, але воно залежить від теперішнього, а це означає, що воно чутливе до початкових умов. Розуміючи інтерактивні явища, які можуть породжувати хаос, можна краще підготуватися до створення конструктивних стратегій на майбутнє.

4) Новизна: інтелектуальне і креативне мислення.

Інтелектуальне мислення відображає здатність особистості, котра приймає рішення, обирати найкраще для певного оперативного контексту. Тут не відбувається створення нових знань, але рішення, запропоновані таким типом мислення, можуть принести нові ідеї внаслідок оптимізації всього контексту. Інтелект – це здатність до обробки, а отже, він може оптимізувати наявні варіанти і знайти найкращий із них на основі певних критеріїв прийняття рішень. Інтелектуальне мислення дуже гнучке. Воно шукає багато альтернатив для вирішення проблеми, що виникає, і багато можливих комбінацій усіх відомих даних, інформації та знань таким чином, щоб з усіх цих комбінацій отримати найкращу відповідь для певної проблеми і контексту. Різновидом інтелектуального мислення є, на нашу думку, «критичне мислення». Фундаментом критичного мислення є взаємозалежні принципи скептицизму й об'єктивності. Інтелектуальне мислення необхідне для створення стратегій на майбутнє.

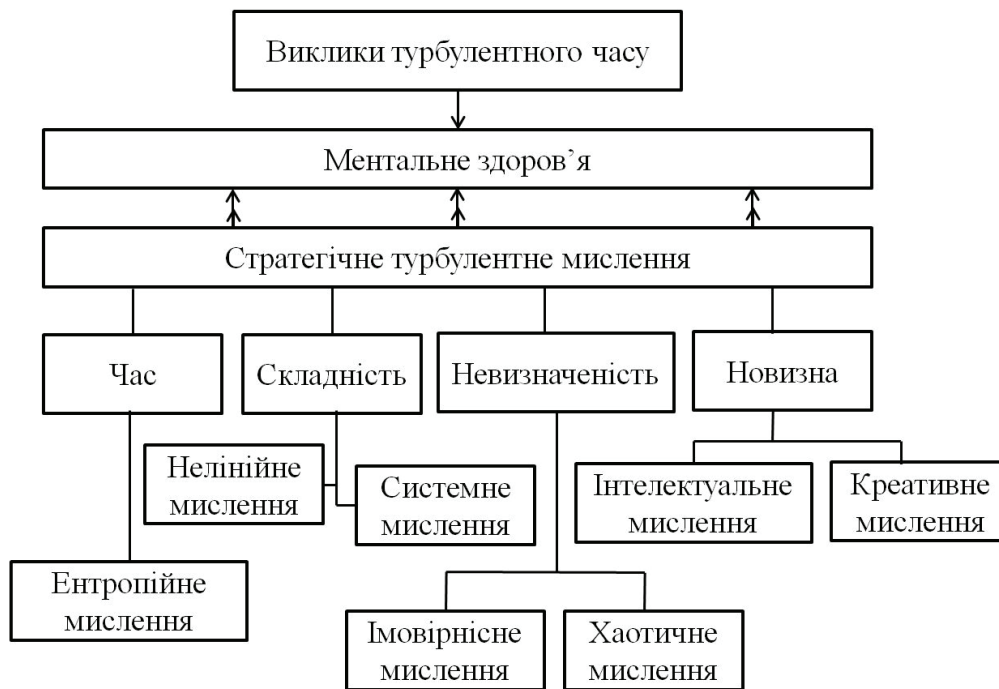
Креативне мислення генерує нові знання. Воно необхідне, коли змінюється контекст або з'являються нові початкові та граничні умови для розв'язання проблеми. Креативне мислення пов'язане з нелінійними й імовірніс-

ними або навіть хаотичними типами мислення. У креативному мисленні можна відзначити такий компонент, як «латеральне мислення». Автором поняття є Едвард де Боно [14]. Він наголошує, що традиційне шаблонне мислення, пов'язане з аналізом, судженнями та суперечками, було достатнім у стабільному світі, оскільки у притаманних йому стандартних ситуаціях можна було застосувати типові рішення, але цього вже не достатньо у турбулентному світі, де такі рішення можуть бути неадекватними. На цій основі Боно створив концепцію й інструменти латерального (нешаблонного) мислення, не відкидаючи традиційне (шаблонне). Він вважає, що фактично обидва типи мислення не виключають, а доповнюють один одного (вони комплементарні). У тому випадку, коли немає можливості вирішити проблему методом шаблонного мислення або коли виникає потреба в новій ідеї, слід застосувати латеральне мислення.

На основі вищевикладеного на рис. 1 наведена авторська модель підтримки ментального здоров'я у турбулентній сучасності.

Соціально-політичні й економічні потрясіння, технологічна й інформаційна революції, а також особистісні проблеми та складнощі провокують збільшення ризиків турбулентної сучасності та прогресування ментальної турбулентності, але розвинута гнучкість стратегічного турбулентного мислення забезпечить легкість адаптації до швидкоплинних змін із мінімальними втратами, максимальними сприятливими результатами та підтримку оптимального рівня ментального здоров'я.

**Висновки.** Ментальне здоров'я особистості становить конструкт із психічної, психологічної, соціальної складових частин. Людина як особистість може розглядатися як організована система, що знаходиться у зовнішньому середовищі – суспільстві, турбулентність якого впливає на її ментальний стан, створюючи «ментальну турбулентність». Адекватною відповіддю на турбулентні виклики є формування особистості турбулентного типу, що означає набуття навичок адаптації й адекватного реагування. На основі системного підходу запропоновано один зі шляхів підтримки ментального



**Рис. 1. Модель підтримки ментального здоров'я особистості у турбулентній сучасності**

здоров'я особистості за рахунок надбання нею турбулентного імунітету – розвитку власного гнучкого стратегічного турбулентного мислення. Спектр стратегічного турбулентного мислення полягає у чотирьох основних системних вимірах: час, складність, невизначеність, новизна. Представлена авторська модель системи підтримки ментального здо-

ров'я у турбулентній сучасності спрямована на розвиток гнучкості мислення (стратегічне турбулентне мислення), що забезпечить легкість адаптації до швидкоплинних змін із мінімальними втратами, максимальними сприятливими результатами та підтримку оптимального рівня ментального здоров'я. Результати дослідження можуть стати підґрунтям для подаль-

ших розробок у сфері забезпечення оптимального рівня ментального здоров'я особистості в умовах складних турбулентних процесів і втілення їх у практичній площині.

#### ЛІТЕРАТУРА:

1. Сердюк І.А. Організаційні засади публічного управління інформаційною безпекою суспільства в умовах загроз ментальному здоров'ю : дис. ... канд. наук з державного управління : 25.00.05. Київ. 256 с.
2. World Health Organization. Mental health: strengthening our response 30 March 2018. URL: <https://www.who.int/ru/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response> (дата звернення: 28.03.2024).
3. Centers for disease control and prevention. About Mental Health. URL: <https://www.cdc.gov/mentalhealth/learn/index.htm> (дата звернення: 28.03.2024).
4. Managing in a VUCA World. MindTools. URL: <https://www.mindtools.com/asnydwg/managing-in-a-vuca-world> (дата звернення: 28.03.2024).
5. Dictionary.com. URL: <https://www.dictionary.com/browse/turbulent> (дата звернення: 28.03.2024).
6. Mental Turbulence & causes of Mental Illness /disorder. PROPATEL. URL: <https://www.propatel.com/mental-turbulence-mental-anxiety/> (дата звернення: 28.03.2024).
7. Панченко О.А. Інформаційна безпека в епоху турбулентності: державно-управлінський аспект : монографія. Київ : КВІЦ, 2020. 332 с.
8. Emotion | Definition of Emotion by Oxford Dictionary on Lexico.com also meaning of Emotion. URL: <https://web.archive.org/web/20211009004612/https://www.lexico.com/definition/emotion> (дата звернення: 28.03.2024).
9. Jennifer A. Williams. Turn Inward Emotional Turbulence to Inner Peace with These EQ Skills. URL: <https://blog.heartmanity.com/inward-emotional-turbulence> (дата звернення: 28.03.2024).
10. Мислення: поняття, види, процес та теорії. *ОСВІТА.UA*. URL: <https://osvita.ua/vnz/reports/psychology/29349/> (дата звернення: 28.03.2024).
11. Панченко О.А. Турбулентність мислення в структурі інформаційно-психологічної безпеки особистості. *Психологія і особистість*. 2019. № 1 (15). С. 41-59.
12. Constantin Bratianu. Strategic thinking in turbulent times. 2017. URL: [https://www.researchgate.net/publication/319341053\\_Strategic\\_thinking\\_in\\_turbulent\\_times](https://www.researchgate.net/publication/319341053_Strategic_thinking_in_turbulent_times) (дата звернення: 28.03.2024).
13. Yates FE What Is Self-Organization? Princeton University. URL: <https://assets.press.princeton.edu/chapters/s7104.pdf> (дата звернення: 28.03.2024).
14. Edward de Bono. Lateral Thinking. L.: Ebury Press. 2015. 160 p.

## ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНИХ БАР'ЄРІВ ОСОБИСТОСТІ ПІД ЧАС ПРИЙНЯТТЯ ВІДПОВІДАЛЬНИХ РІШЕНЬ

### FEATURES OF PSYCHOLOGICAL BARRIERS OF PERSONALITY DURING MAKING RESPONSIBLE DECISIONS

Стаття присвячена дослідженню психологічних бар'єрів під час прийняття відповідальних рішень, із якими стикається особистість залежно від її віку. Подається розуміння поняття «психологічний бар'єр» і його істотні характеристики. Визначається, що психологічний бар'єр – це психічний стан особистості, який перешкоджає їй виконувати бажану діяльність чи дію. Ці бар'єри можуть бути переважно мотиваційними, емоційними, когнітивними або вольовими. Психологічні бар'єри варіюються за своєю силою і можуть бути класифіковані як слабкі, помірні або сильні. Оптимальний рівень цих бар'єрів є важливою умовою для ефективної діяльності особистості. Психологічні бар'єри, такі як роззубленість, сумнів, відраза, страх, незацікавленість, можна класифікувати як негативні мотиваційно-орієнтовані психічні стани, що включаються у групу вольових станів. У статті описується оригінальний «Тест-опитувальник для оцінки рівня психологічних бар'єрів під час прийняття особистістю відповідальних рішень». Досліджуються основні вікові та статеві особливості рівня психологічних бар'єрів, виокремлюються такі рівні: легкий, помірний, сильний. Визначено, що 26% від загальної кількості досліджуваних загальної вибірки віком від 15 до 52 років зіштовхуються із сильними психологічними бар'єрами під час прийняття відповідальних рішень, 49% виявили помірний рівень, а 25% – слабкий. Показано, що рівень психологічних бар'єрів із віком суттєво не змінюється. Виняток становить віковий період 20–23 років, коли спостерігається їх значне підсилення, яке у наступний віковий період слабшає. Це пояснюється тим, що молодь у цьому віці зазнає труднощів, пов'язаних із вирішенням таких життєвих важливих питань, як обрання напряму професійного становлення, створення власної родини, забезпечення кар'єри, вирішення матеріальних питань тощо. Під час порівняння середніх вибіркових значень рівня психологічних бар'єрів у чоловіків ( $x = 31$ ) і жінок ( $x = 32,6$ ) було зауважено, що цей показник є вищим у жінок, однак виявлено, що різниця між цими групами не є статистично значущою.

**Ключові слова:** психологічний бар'єр, психічний стан, особистість, відповідальні рішення, вікові особливості.

The article is devoted to the study of psychological barriers encountered by individuals when making responsible decisions, depending on their age. The paper provides an understanding of the concept of "psychological barrier" and its essential characteristics. It is defined that a psychological barrier is a mental state of personality that hinders the individual from performing desired activities or actions. These barriers can be predominantly motivational, emotional, cognitive, or volitional. Psychological barriers vary in strength and can be classified as weak, moderate, or strong. An optimal level of these barriers is an important condition for effective personal performance. It is identified that psychological barriers, such as confusion, doubt, aversion, fear, disinterest, can be classified as negative motivation-oriented mental states, which fall into the category of volitional states. The article describes an original "Questionnaire for assessing the level of psychological barriers in making responsible decisions by Individuals". The main age and gender characteristics of the level of psychological barriers are investigated, and the following levels are distinguished: mild, moderate, strong. It is determined that 26% of the total number of respondents aged 15 to 52 experience strong psychological barriers when making responsible decisions, 49% showed a moderate level, and 25% – weak. It is shown that the level of psychological barriers does not significantly change with age. An exception is the age period of 20–23 years when a significant strengthening of barriers is observed, which then weakens in the subsequent age period. This is explained by the fact that young people at this age face difficulties related to solving such important life questions as choosing a career path, starting a family, ensuring career advancement, solving financial issues, etc.

During the comparison of the average sample values of the level of psychological barriers in men ( $x = 31$ ) and women ( $x = 32.6$ ), it was noted that this indicator is higher in women. However, it has been found that the difference between these groups is not statistically significant.

**Key words:** psychological barrier, mental state, personality, responsible decisions, age-specific characteristics.

УДК 159.9 + 159.923 + 37.047  
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.60.22>

**Массанов А.В.**

д.психол.н.,  
професор кафедри теорії та методики  
практичної психології  
ДЗ «Південноукраїнський національний  
педагогічний університет імені  
К.Д. Ушинського»

**Постановка проблеми.** Однією з умов ефективною діяльності та спілкування особистості є оптимальний рівень її психологічних бар'єрів. Оцінка рівня психологічних бар'єрів (слабкий, помірний, сильний) особистості може бути корисною як при визначенні її професійної придатності для конкретної професії, для ситуацій прийняття особистістю відповідальних рішень або для розробки програм виховання та самовдосконалення особистості тощо.

Серед сучасних дослідників, які вивчають психологічні бар'єри, є багато вчених із різних галузей психології. Приділяється увага таким питанням, як психологічні бар'єри у контексті стресу, тривоги та ризику, зокрема їх вплив на прийняття рішень і реакції на негативні події (Дж. Гейтс); вплив бар'єрів таких як стрес на здоров'я та довголіття (К. МакГонігал); бар'єри для раціонального прийняття рішень (Д. Канеман); психологічні бар'єри в організаційному середовищі, зокрема питання комуні-



кації, співпраці та конфліктів (А. Сайл) та ін. Ці вчені та багато інших роблять важливий внесок у розуміння психологічних бар'єрів і їх впливу на різні аспекти життя людини.

Метою дослідження було уточнення сутності психологічного бар'єру та вивчення вікових і статевих особливостей його прояву.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Під психологічними бар'єрами ми розуміємо психічний стан особистості, який перешкоджає їй виконувати бажану діяльність чи дію. Ці бар'єри можуть бути переважно мотиваційними, емоційними, когнітивними або вольовими [2].

Для досягнення мети ми використали «Тест-опитувальник для оцінки рівня психологічних бар'єрів під час прийняття особистістю відповідальних рішень» авторства А.В. Масанова [1]. Цей тест-опитувальник може бути застосований як індивідуально, так і у формі групового опитування для осіб віком 15 років і старше.

Тест-опитувальник включає інструкцію для учасників дослідження, список можливих психологічних бар'єрів, шкалу оцінки рівня цих бар'єрів, метод обробки й інтерпретації результатів. Учасники відповідають на питання, враховуючи ретроспективну оцінку того, наскільки часто вони зазнавали різних психологічних бар'єрів у минулому під час прийняття відповідальних рішень. Для оцінки рівня психологічних бар'єрів учасникам пропонується використовувати таку шкалу: 1 бал – ніколи, 2 бали – майже ніколи, 3 бали – часто, 4 бали – майже завжди. Учасникам надається така інструкція: «Ознайомтеся з перерахованими психологічними бар'єрами і присвойте кожному бал залежно від того, як часто ви його переживали під час прийняття відповідальних рішень» [1].

Перелік психологічних бар'єрів, поданих у тест-опитувальнику, виглядає таким чином [1].

1. Недостатня зацікавленість у прийнятті відповідальних рішень.
2. Невизначеність щодо своїх інтересів.
3. Невпевненість у собі.
4. Стан невизначеності через незнання власних можливостей.
5. Сплутаність через нестачу потрібної інформації.
6. Сумніви в успішному здійсненні планів.
7. Сумнів у правильності обраної поведінки.
8. Страх критики з боку оточення стосовно зробленого вибору.
9. Страх піти проти думки батьків та оточення.
10. Побоювання не впоратися з випробуваннями.
11. Тривога щодо нездатності подолати труднощі.

12. Сильні переживання відповідальності.
13. Страх приймати самостійні рішення.
14. Побоювання виявити особисту ініціативу.
15. Страх допустити помилку.
16. Страх ризикувати.
17. Страх перед невизначеністю майбутнього.

Обробка результатів проводиться після тестування шляхом підсумовування отриманих балів. Отриманий підсумковий бал рівня психологічних бар'єрів може знаходитися у діапазоні від мінімальних 17 до максимальних 68 балів. Чим вище отриманий бал, тим більш сильний рівень психологічних бар'єрів. При інтерпретації результатів використовуються такі орієнтовні оцінки рівня бар'єрів: до 26 балів – слабкий; від 27 до 37 балів – помірний; 38 і більше балів – сильний [1].

Сильні психологічні бар'єри особистості свідчать про те, що вона може зазнавати значної кількості перешкод або обмежень у своїй поведінці. Можливі часті сумніви у власних здібностях, страх перед прийняттям рішень, тривожність, страх ризикувати або невпевненість у власних можливостях [2].

Дуже слабкі психологічні бар'єри особистості можуть вказувати на високу самовпевненість, низький рівень тривоги чи стресу в ситуаціях, що вимагають прийняття рішень або взяття на себе відповідальності. Така особистість може легко адаптуватися до нових ситуацій і виявляти гнучкість у вирішенні проблем, проте важливо також враховувати, що низький рівень психологічних бар'єрів може спричинити відсутність відповідної обачності та розсудливості у вчинках і рішеннях [2].

Організація емпіричного дослідження включала розробку та застосування адекватних методів для виявлення психологічних бар'єрів під час прийняття особистістю відповідальних рішень. Дослідження проводилося у різних вікових групах – від 15 до 52 років, охоплюючи учнів, студентів і працівників підприємств. В експерименті використовувалися різні методи, включаючи спостереження та бесіди, а також спеціально розроблений тест-опитувальник. Завдання дослідження полягало у визначенні рівня (слабкий, помірний, сильний) психологічних бар'єрів і їх видів у під час прийняття особистістю відповідальних рішень з урахуванням її віку та статі. Результати аналізу показали, що психологічні бар'єри, такі як розгубленість, сумнів, відраза, страх, незацікавленість, можна класифікувати як негативні мотиваційно-зорієнтовані психічні стани, що включаються у групу вольових станів.

Аналіз первинних статистичних показників рівня психологічних бар'єрів під час прийняття досліджуваними відповідальних рішень (див.

табл. 1) показав, що 26% від загальної кількості досліджуваних зазнають сильні бар'єри, 49% виявили помірний рівень, а 25% – слабкий. Отримані експериментальні дані коливаються від 18 до 54 балів. Середня оцінка рівня психологічних бар'єрів за загальною вибіркою становить 32,2 бали, стандартне відхилення ( $\sigma$ ) – 7,4. Медіана (Me) і мода (Mo) становлять відповідно 31,5 і 30 балів.

Результати дослідження розподілу рівня психологічних бар'єрів окремо для кожної вікової групи (див. табл. 2) показали, що серед 15-річних школярів виявлено 21% осіб, котрі мають сильні психологічні бар'єри; 51% – помірний рівень, 28% – слабкий. У групі 16-річних школярів виявлено 25% осіб мають сильні психологічні бар'єри; 50% – помірні, 25% – слабкі.

Таблиця 1

**Рівень психологічних бар'єрів досліджуваних під час прийняття відповідальних рішень**

Рівень	Кількість досліджуваних	
	В абсолютних числах	У %
Сильний	44	26
Помірний	82	49
Слабкий	42	25
168		100
Первинні статистичні показники		
$\bar{X}$	32,2	
$\sigma$	7,4	
Me	31,5	
Mo	30	
max	54	
min	18	

У групі 17–18-річних досліджуваних виявлено 24% осіб із сильними психологічними бар'єрами; 45% – із помірними, 31% – із низькими. У групі 21-річних виявлено 40% осіб мають сильні психологічні бар'єри; 50% – помірні, 10% – слабкі. У групі 22–27-річних виявлено 40% осіб із сильними психологічними бар'єрами; 50% – помірними, 10% – слабкими.

У групі 28–39-річних випробуваних виявлено 0% осіб із сильними психологічними бар'єрами; 66% – помірними, 34% – слабкими. У групі 41–52-річних виявлено 50%

осіб із сильними психологічними бар'єрами; 33% – помірними, 13% – слабкими. Середнє вибіркоче значення ( $\bar{x}$  = 32,2 балів) рівня бар'єрів за всіма віковими групами разом (дивись таблицю 2.9) розцінюється як помірне. Стандартне відхилення ( $\sigma$ ), медіана (Me) мода (Mo) відповідно становлять: 7,4; 31,5; 30.

У вибірці 15-річних досліджуваних середнє вибіркоче значення рівня бар'єрів дорівнює 31 бал.  $\sigma$  = 7,4. Me = 31,5. Mo = 30. У вибірці 16-річних досліджуваних середнє вибіркоче значення рівня бар'єрів дорівнює 31,6 балів.  $\sigma$  = 7,2. Me = 32,5. Mo = 30. У вибірці 17-річних

Таблиця 2

**Рівень психологічних бар'єрів і первинні статистики у досліджуваних різного віку**

Рівень	Кількість досліджуваних (у %)						
	15 років	16 років	17–18 років	21 років	22–27 років	28–39 років	41–52 років
Сильний	21	25	24	40	40	0	50
Помірний	51	50	45	50	50	66	33
Слабкий	28	25	31	10	10	34	13
Первинні статистичні показники							
X	31	31,6	31,6	35,7	34,3	29,8	36,8
$\sigma$	6,8	7,2	8,1	7,3	6,43	6,2	8
Me	31	32,5	30	34,5	32,5	30	38
Mo	32	30	24	32	40	30	30
max	51	49	50	54	43	37	46
min	18	18	18	26	25	21	26

досліджуваних середнє вибіркєвє значення рівня бар'єрів дорівнює 31,6 балів.  $\sigma = 8,1$ .  $Me = 30$ .  $Mo = 30$ . У вибірці 21-річних досліджуваних середнє вибіркєвє значення рівня бар'єрів дорівнює 35,7 балів.  $\sigma = 7,3$ .  $Me = 34,5$ .  $Mo = 32$ . У вибірці 22–27-річних досліджуваних середнє вибіркєвє значення рівня бар'єрів дорівнює 34,3 балів.  $\sigma = 6,43$ .  $Me = 32,5$ .  $Mo = 40$ . У вибірці 28–29-річних досліджуваних середнє вибіркєвє значення рівня бар'єрів дорівнює 29,8 балів.  $\sigma = 6,2$ .  $Me = 30$ .  $Mo = 30$ . У вибірці 41–52-річних досліджуваних середнє вибіркєвє значення рівня бар'єрів дорівнює 36,8 балів.  $\sigma = 8$ .  $Me = 38$ .  $Mo = 34$ .

Аналіз отриманих експериментальних даних стосовно видів і частоти психологічних бар'єрів під час прийняття відповідальних рішень засвідчив, що найбільш поширеними психологічними бар'єрами під час прийняття відповідальних рішень у старшокласників є почуття страху в різних його проявах: «страх учинити помилку» (частота прояву 0,12), «страх, що не впораються з випробуваннями», «страх перед майбутнім», «страх відповідальності». Частота прояву відповідно: 0,1; 0,07; 0,06.

Досліджувані віком 26 років і старше переважно сприймають себе як самостійних, вольових, обізнаних, цілеспрямованих, однак під час прийняття відповідальних рішень, наприклад, у ситуаціях вибору професії або зміни кар'єрного напрямку, їм притаманно виявляти невпевненість, сумніви, страх перед невизначеністю ситуації.

Таким чином, психологічні бар'єри під час прийняття особистістю відповідальних рішень опосередковані переважно вольовою сферою особистості. Також відсутня залежність прояву видів психологічних бар'єрів від соціальної та статевої належності особистості.

Розглядаючи у віковому аспекті (див. рис. 1) середні значення рівня психологічних бар'єрів під час прийняття відповідальних рішень, зазначимо таке.

Середні значення майже однакові для обстежуваних від 15 до 18 років. На цей період припадає особистісне та професійне самовизначення, що мало би загострити проблему прийняття особистістю відповідальних рішень, особливо серед випускників загальноосвітніх середніх шкіл. Проте більшість старшокласників намагається продовжити навчання після школи й обмежується вибором напрямку, не приділяючи уваги деталям, відкладаючи остаточний вибір на період завершення навчання у вищих навчальних закладах та інших спеціальних професійних закладах. Це певною мірою знімає відповідальність під час вибору професії після закінчення школи, а на перших курсах інститутів студенти також ще не відчувають відповідальності за своє професійне майбутнє.

У 21-річних, тобто випускників вишів та інших закладів професійної освіти, дещо підвищується середній рівень психологічних бар'єрів, такий рівень тримається до 27 років. Це пов'язано з активним пошуком і випробуванням особистістю себе під час професійного становлення.

У 28–39-річних суттєво знижується сила психологічних бар'єрів, що пояснюється набуттям певної стабільності у професійному становленні, а отже, і зниженням інтенсивності професійного самовизначення та психологічних бар'єрів під час прийняття відповідальних рішень у цьому процесі. Після сорока років значно підсилюється рівень психологічних бар'єрів у обстежуваних, що пов'язано з певною переоцінкою власних орієнтирів у професійному житті, зокрема професійному. Це зумовлено віком і підвищеною відповідальністю за ті чи інші життєві вибори.

Наявність відмінностей у рівні психологічних бар'єрів залежно від віку особистості спонукало нас до вивчення статистичної значущості цих відмінностей. Для цього був

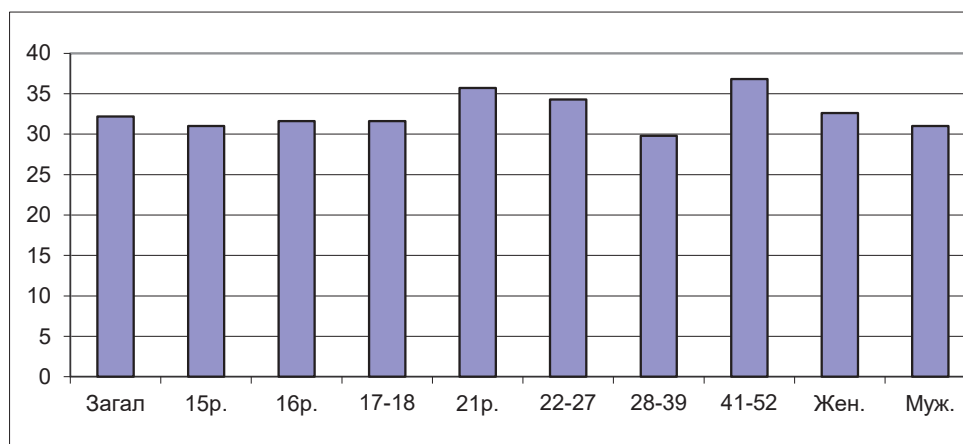


Рис. 1. Середні значення рівня психологічних бар'єрів залежно від віку досліджуваних

застосованих метод обчислення  $t$  – критерію Стьюдента, що оцінює статистичну значущість різниці середніх значень результатів тестування вибірок обстежуваних різного віку. Досліджувався характер відмінності рівня психологічних бар'єрів у представників вікових груп: 14–15 років; 16–19 років; 20–23 років; 24–30 років. Результати обчислення  $t$  – критерію Стьюдента подано в таблиці 3.

Отримані дані емпіричного дослідження, представлені у таблиці 3, вказують на те, що середні вибіркові значення рівня психологічних бар'єрів у вікових групах 14–15 років, 16–19 років, 23–30 років істотно не відрізняються і загалом фіксують помірний рівень прояву психологічних бар'єрів у зазначених вікових категоріях. Середні значення відповідно 31; 31,7 і 32,9 балів.

Досліджувані віком 20–23 років виявили значно вищі значення проявів психологічних бар'єрів порівняно з іншими віковими групами. Тут вони досягають 35,8 балів, що вказує на сильні психологічні бар'єри у цієї вікової групи. Якщо порівняти дані обстежуваних віком 20–23 років із даними інших вікових груп, то можна бачити, що є статистична значимість відмінностей середніх значень між обстежуваними 20–23 років і 14–15 років ( $t=2,25$ ; при  $p < 0,05$ ), а також 20–23 років і 16–19 років ( $t=2,3$ ; при  $p < 0,05$ ).

Можна констатувати, що рівень психологічних бар'єрів особистості з віком суттєво не змінюється. Виняток становить віковий період 20–23 років, коли спостерігається їх значне підсилення, яке у наступний віковий період слабшає. Цей факт можна пояснити тим, що молодь віком 20–23 роки зазнає труд-

нощів, пов'язаних із вирішенням таких життєвих питань, як обрання напрямку подальшого професійного становлення після набуття освіти, створення власної родини, забезпечення кар'єри, вирішення матеріальних питань тощо. Все це спричиняє часті стресові стани, які виснажують нервову систему особистості й роблять її менш захищеною перед виникненням небажаних психологічних бар'єрів у тих чи інших складних ситуаціях.

При оцінці психологічних бар'єрів у чоловіків і жінок (див. табл. 4) варто відзначити, що вони розподіляються за нормальним розподілом осіб із сильним, помірним і слабким рівнями. Проте у чоловіків частіше спостерігаються помірні та слабкі рівні психологічних бар'єрів порівняно із жінками. Крім того, більша кількість жінок порівняно із чоловіками мають сильні психологічні бар'єри під час прийняття відповідальних рішень. Це може пояснюватися їхніми фемінними рисами особистості. Порівняння середніх вибіркових значень рівня психологічних бар'єрів у чоловіків ( $x = 31$ ) і жінок ( $x = 32,6$ ) показало, що цей рівень є вищим у жінок, хоча відмінність не є статистично значущою.

За результатами дослідження можна зробити такі висновки.

1. З'ясовано, що психологічні бар'єри як психічні стани варіюються за своєю силою і можуть бути класифіковані як слабкі, помірні або сильні. Оптимальний рівень цих бар'єрів є важливою умовою для ефективної діяльності особистості.

2. Визначено, що психологічні бар'єри, такі як розгубленість, сумнів, відраза, страх, незацікавленість, можна класифікувати як нега-

Таблиця 3

**Статистично достовірні відмінності рівня психологічних бар'єрів досліджуваних різних вікових груп**

Вік	Статистичний показник	
	$\bar{X}_{ap}$	$t$
14–15 років	31,093	0,48
16–19 років	31,747	
14–15 років	31,093	2,55*
20–23 років	35,826	
14–15 років	31,093	0,98
23–30 років	32,947	
16–19 років	31,747	2,3*
20–23 років	35,826	
16–19 років	31,747	0,66
23–30 років	32,947	
20–23 років	35,826	1,3
24–30 років	32,947	

Примітка.  $\bar{X}_{ap}$  – середнє арифметичне значення,  $t$  – значення  $t$  – критерію Стьюдента,  $p$  – показник значимості відмінностей: \*  $P < 0,05$ ; \*\*  $P < 0,01$



Статеві особливості рівня психологічних бар'єрів

Рівень	Кількість випробуваних (в %)	
	Жінки	Чоловіки
Сильний	29	18
Помірний	47	55
Слабкий	24	27
Первинні статистичні показники		
X	32,6	31
$\Sigma$	7,6	6,77
Me	32	31
Mo	30	31
Max	54	51
Min	18	18

тивні мотиваційно-зорієнтовані психічні стани, що включаються у групу вольових станів.

3. Досліджено, що 26% від загальної кількості досліджуваних загальної вибірки віком від 15 до 52 років зазнають сильних психологічних бар'єрів під час прийняття відповідальних рішень, 49% виявили помірний рівень, а 25% – слабкий.

4. Визначено, що найбільше поширеними психологічними бар'єрами під час прийняття відповідальних рішень у старшокласників є почуття страху в різних його проявах: «страх учинити помилку», «страх, що не впораються з випробуваннями», «страх перед майбутнім», «страх відповідальності».

5. Показано, що рівень психологічних бар'єрів особистості з віком суттєво не змінюється. Виняток становить віковий період 20–23 років, коли спостерігається їх значне підсилення, яке в наступний віковий період слабшає. Це пояснюється тим, що молодь у цьому віці зазнає труднощів, пов'язаних із вирішенням таких життєвих важливих питань, як обрання напряму професійного становлення, створення власної родини, забезпечення кар'єри, вирішення матеріальних питань тощо.

6. Під час порівняння середніх вибірових значень рівня психологічних бар'єрів у чоловіків ( $x = 31$ ) і жінок ( $x = 32,6$ ) було зауважено, що цей показник є вищим у жінок, однак виявлено, що різниця між цими групами не є статистично значущою.

Перспективи подальших наукових пошуків пов'язані з вивченням взаємозв'язку між особистісними особливостями та проявом психологічних бар'єрів і дослідженням впливу зовнішніх факторів, таких як культурні, соціальні, економічні та інші чинники на прояв психологічних бар'єрів у різних вікових групах.

#### ЛІТЕРАТУРА:

1. Массанов А.В. Методика оцінки психологічних бар'єрів особистості *Перспективи розвитку науки, освіти, технологій і суспільства в Україні та світі : збірник тез доповідей міжнародної науково-практичної конференції (Полтава, 7 березня 2024 р.)* : у 2 ч. Полтава : ЦФЕНД, 2024. Ч. 1. С. 44–46.
2. Массанов А.В. Психологічні бар'єри в професійному самовизначенні особистості : монографія. Одеса : М.П. Черкасов, 2010. 371 с.

## МНЕМІЧНІ ТА КРЕАТИВНІ ЕЛЕМЕНТИ У ТВОРЧОМУ ПРОЦЕСІ MNEMONIC AND CREATIVE ELEMENTS IN THE CREATIVE PROCESS

Увага до інтелектуальних і творчих здібностей людини є нагальною потребою сучасного життя, спрямованого на соціальний прогрес, розвиток науки і техніки. Ця тема, актуальна як для сфери освіти, так і для саморозвитку особистості, особливо яскраво проявляється у різних програмах розвитку пізнавальних і творчих здібностей. Творчий процес – це сфера, де комплексно поєднуються пізнавальні можливості людини та її творче мислення, зокрема мнемічні та креативні елементи, однак, хоча ніхто не заперечує взаємозв'язок цих елементів у творчому процесі, немає єдності в поглядах дослідників на характер цього взаємозв'язку, на місце пам'яті у процесі та вплив на його ефективність. Ця теоретична неузгодженість призводить до практичних проблем у розробці освітніх програм для початкової школи та закладів середньої і вищої освіти, ускладнює створення дійсно ефективних інструментів розвитку креативності та пам'яті. Така ситуація перешкоджає також побудові на наукових засадах довгострокових програм удосконалення освіти та підвищення професійної компетентності громадян, що дуже важливо для України саме сьогодні.

У статті розглядається проблема функціонування мнемічних і креативних елементів у творчому процесі та пропонується шлях подолання розбіжностей у поглядах на цю проблему через її вивчення у динаміці, поетапно. Детальний аналіз мнемічних і креативних елементів, характеру їх прояву та ролі на кожній окремій стадії творчого процесу дасть можливість оптимізувати їх взаємну роботу. У статті розглядаються можливості та методи забезпечення умов оптимального функціонування цієї системи з метою активізації творчого процесу загалом.

**Ключові слова:** креативність, мнемоніка, взаємний зв'язок пам'яті та творчості, етапи творчого процесу, активізація твор-

чості, інкубація, серендіпіті, психологічна інерція.

Attention to the intellectual and creative abilities of a person is an urgent need of modern life, aimed at social progress, development of science and technology. This topic, which is relevant both for education and personal development, is particularly evident in various programmes for the development of cognitive and creative abilities. The creative process is an area where a person's cognitive abilities and creative thinking, including mnemonic and creative elements, are comprehensively combined. However, although no one denies the interconnection of these elements in the creative process, there is no consensus among researchers on the nature of this relationship, the place of memory in the process, and the impact on its effectiveness. This theoretical inconsistency leads to practical problems in the development of educational programmes for primary schools, secondary and higher education institutions, and makes it difficult to create truly effective tools for developing creativity and memory. This situation also hinders the development of long-term programmes for improving education and raising the professional competence of citizens on a scientific basis, which is very important for Ukraine today.

The article deals with the problem of functioning of mnemonic and creative elements in the course of the creative process and suggests a way to overcome differences in views on this problem through its study in dynamics, in stages. A detailed analysis of mnemonic and creative elements, the nature of their manifestation and role at each stage of the creative process will make it possible to optimise their mutual work. The possibilities and methods of ensuring the conditions for optimal functioning of this system in order to intensify the creative process as a whole are also considered.

**Key words:** creativity, mnemonics, mutual connection of memory and creativity, stages of the creative process, activation of creativity, incubation, serendipity, psychological inertia.

УДК 159.923

DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208>.

2024.60.23

**Мороз Л.І.**

д.психол.н., професор,  
професор кафедри психології  
Уманський державний педагогічний  
університет імені Павла Тичини

**Власюк В.І.**

здобувач третього (освітньо-наукового)  
рівня вищої освіти  
за спеціальністю 053 – Психологія  
Уманський державний педагогічний  
університет імені Павла Тичини

«Це неможливо», – сказала причина.

«Це безрозсудно», – зауважив досвід.

«Це смішно», – відрізала гордість.

«Спробуй», – шепнула мрія.

На перший погляд здається очевидним, що мнемічні та креативні елементи мають бути взаємодоповнюючими та взаємностимулюючими, адже чи не найголовніша складова частина творчого пошуку – творча уява – є нічим іншим, як модифікацією, комбінуванням і екстраполяцією раніше набутих конкретно-чуттєвих вражень, що містяться у пам'яті. Окрім того, розвинена пам'ять має сприятливо позначатися на креативних можливостях: творча людина повинна тримати в голові величезний, постійно поповнюваний банк інформації, оскільки будь-яка його складова частина, вступивши у контакт із чимсь випадково побаченим, почутим чи прочитаним, може раптово висікти творчу ідею. І навпаки, творець, змушений самою природою творчості звертатися до найвіддаленіших асоціацій як найпродуктивніших і найоригінальніших, тим самим постійно тренує свою пам'ять.

Дійсно, багато науковців вказують на важливу роль пам'яті у творчому процесі. П. Ленглі та Р. Джонс зазначають: «Інсайт не є результатом пошуку у проблемному просторі, а швидше є феноменом, пов'язаним із пам'яттю» [1, с. 190]. Відомий мнемоніст Т. Б'юзен пише: «Пам'ять і творчість – це дві сторони однієї медалі» [2, с. 152].

Велику увагу приділяють пам'яті у педагогічній практиці, часто пов'язуючи розвинутість пам'яті з рівнем креативності. Так, наприклад, А.В. Горлова, говорячи про інструменти розвитку творчого мислення молодшого шко-

ляра, називає, серед іншого, гарну пам'ять [3, с. 10–11].

Особлива увага буде приділена тренінговим програмам, які ми вважаємо ефективними засобами розвитку когнітивних і творчих можливостей особистості [4, с. 90].

У деяких рекламаних тренінгах розвитку пам'яті вам пообіцяють паралельне зростання ваших креативних можливостей, і вже навіть у назвах багатьох популярних видань, присвячених розкриттю потенціалу мозку, покращення пам'яті й удосконалення творчих можливостей пишеться через кому, як щось само собою зрозуміле й однозначно взаємно пов'язане [5–7].

Однак є й інші, не менш обґрунтовані думки, в тому числі кардинально протилежні. Не всі вони настільки радикальні, як у індійського філософа Ошо, який стверджував у своїй роботі «Творчість»: «Що більше в тебе пам'яті, то менше ти будеш творчим, тому що ти будеш продовжувати повторювати пам'ять, а творчість означає – дозволити трапитися новому» [8, с. 143], проте багато дослідників вказують на певну гальмівну роль пам'яті у творчому процесі.

Приміром, Рібо у своєму есе про творчу яву говорить про деструктивний вплив на творчість тяжіння пам'яті до відновлення цілісного образу, і лише завдяки дисоціації, яка дробить образи на частини, ці образи «стають більш придатним матеріалом для винахідника». Описуючи людей із хорошою пам'яттю, котрі «не пропускають жодної подробиці, не здатні до відбору», Рібо пише про негативну роль такої пам'яті для творчості: «Розуми такого роду не можуть винаходити» [9, с. 19–23]. Сьогодні це називають «проблемою всезнайки» – ерудованістю, яка заважає мислити вільно й неупереджено, що є однією з найважливіших умов творчості.

Деякі дослідники говорять про неоднозначність взаємозв'язків креативності й пам'яті або ж самі результати їхніх досліджень дозволяють зробити такий висновок. І. Хофман описує ефект доповнення – зміни інформації у пам'яті (нова інформація вбудовується в уже наявний семантичний контент, модифікуючись і підлаштовуючись під нього для створення цілісних інтегрованих структур [10, с. 225–229]. З одного боку, це можна розглядати як ефект видозміни інформації, який може призвести до появи нової творчої ідеї. З іншого (слід сказати, більш ймовірного) боку, саме такий процес може призвести до шаблонних, стереотипних рішень – протилежності творчості. Саме так функціонує основна перешкода для творчості – так звана психологічна інерція, однією із причин якої є пам'ять про попередні, багаторазово повторювані патерни мислення, що перейшли на рівень автоматизмів і праг-

нуть нівелювати нову, незвичну інформацію під усталений шаблонний контекст.

Таким чином, маємо різні, іноді парадоксально протилежні погляди на роль пам'яті для творчості та на характер взаємовідношень мнемічних і креативних елементів у творчому процесі.

Видається, однак, що ця проблема ілюзорна: вказана суперечність виглядатиме такою доти, доки ми розглядатимемо творчий процес як щось цілісне й гомогенне, а не як ряд стадій, кожна з яких має свої особливості та специфічні взаємовідношення між складниками. При розгляді творчого процесу під таким кутом зору стає зрозумілим, що справа не в пам'яті взагалі як у когнітивному процесі, що співвідноситься із креативністю як такою, а в конкретних формах прояву пам'яті на різних стадіях творчого пошуку, а також у різних видах взаємодії мнемічних і креативних елементів на цих стадіях. Тому варто проаналізувати творчий процес постадійно.

Дослідники творчості по-різному визначають стадії творчого процесу, однак більшість із них визнають **підготовчий етап, етап визрівання ідеї, етап появи ідеї, етап перевірки й розробки ідеї**. Подібні схеми бувають дуже деталізовані й розширені у часі, але ми скористаємось більш короткою, класичною чотиристадійною схемою творчого процесу, запропонованою Г. Воллесом: **накопичення – інкубація – інсайт – перевірка істинності** [11, с. 397–398]. Незважаючи на свою простоту, вона повністю відповідає цілям нашого дослідження.

Класичні мнемонічні процеси запам'ятовування, зберігання та вилучення інформації ми знайдемо хіба що на останній, найбільш рутинній стадії, та й то із застереженнями, а вже на першій виявимо досить нестандартну роботу механізмів пам'яті, на двох же інших, найбільш творчо продуктивних і найтаємничіших стадіях, ці механізми працюють абсолютно унікальним чином. На цих трьох перших стадіях ми й зосередимось.

**На стадії накопичення** пам'ять творця не просто укладає розрізнені факти у «мнемосховище», пам'яттю тут керує творча мотивація. Вона вибіркова: помічаються й запам'ятовуються з емоційним підкріпленням ті факти, які мають стосунок до проблеми, що обдумується. Панує принцип «Головне – не запам'ятати все, головне – відчувати, що саме потрібно запам'ятати».

Відомості про **стадію інкубації** уривчасті, оскільки вона, вочевидь, принаймні частково, протікає поза межами ясної свідомості. Існують численні нейрофізіологічні дані, які свідчать про те, що дані пам'яті на цій стадії обробляються дуже своєрідно: величезну роль відіграють взаємовідносини між півку-

лями, що зберігають і репрезентують інформацію в різних формах – знаково-мовній і візуально-моторній, причому ліва більш відповідальна за свідому обробку, а права – за підсвідому [12, с. 127–128]. Хоча тема «несвідомого міркування» [1, с. 190–191] досі дискусійна, деякі дослідники заперечують саму можливість неусвідомленої обробки інформації на стадії інкубації [1, с. 181–186, 190–191]. Дивіться також порівняння декількох теорій інсайту з характеристиками основних процесів обробки інформації на кожній із чотирьох вищеперерахованих стадій – в українському перекладі (рис. 1).

Набагато більше єдності серед дослідників щодо того факту, що в ході творчого процесу відбувається перекодування інформації з однієї форми репрезентації в іншу. Анке Боума пише, що та чи інша півкулі можуть домінувати на різних етапах обробки інформації [14, с. 86]. Є підстави вважати, що такі перекодування переважно відбуваються на стадії інкубації, і саме на цій стадії психіка активно оперує психічними феноменами, які мають ознаки, з одного боку, чуттєвих образів, з іншого – понять. Ж. Адамар зібрав багато самоспостережень видатних сучасників за процесом своєї творчості. Більшість представників науки й мистецтва сповістили, що на цій стадії вони мислять не словами, а уривчастими, схематичними психічними структурами. Це може бути гра форм, неясні образи, ритм чи рухові відчуття. Ось як, наприклад, описує своє мислення на цій стадії А. Ейнштейн: «Слова, написані або вимовлені, не відіграють, мабуть, ані найменшої ролі в механізмі мого мислення. Психічними елементами мислення є деякі, більш-менш ясні, знаки або образи, які можуть бути «за бажанням» відтворені та скомбіновані... Елементи, про які я щойно говорив, у мене бувають зазвичай візуального або зрідка рухового типу. Слова або інші умовні

знаки доводиться підшукувати (насилу) тільки на вторинній стадії, коли ця гра асоціацій дала деякий результат, і може бути за бажання відтворена» [15, с. 82]. Ще Рібо писав про «схематичні образи», позбавлені індивідуальних ознак: «Це група крайнього об'єднання: образ, що втратив поступово свої характерні риси, перетворився на тінь, став перехідною формою між уявленням і чистим поняттям» [9, с. 18]. Коли психіка оперує такими перехідними формами між образами та поняттями, які, з одного боку, позбавлені в'язкості «повноцінних» чуттєвих образів (через свою фрагментарність і модальну узагальненість), а з іншого – не так жорстко, як «повноцінні» поняття, прив'язані до категоризованої реальності (через свою нечіткість), то, як наслідок, мислення характеризується підвищеною динамікою і функціональною свободою.

На **стадії інсайту** рішення спочатку виникає не у вигляді полімодальних образів чи концептів-слів, а являється мозку на своєрідній, згорнутій «мові», яку творцеві необхідно «дешифрувати».

Підсумовуючи вищесказане, можна зауважити, що пам'ять, безумовно, – необхідний складовий елемент творчого процесу, проте фактором, що стимулює креативність, вона стає тоді, коли форми її прояву відповідають вимогам кожної конкретної стадії цього процесу, інакше механізми пам'яті можуть навіть входити у суперечність із креативним процесом.

**1. На першій стадії творчого процесу, стадії накопичення** пам'яті творця необхідна вибірковість, підкріплена творчою мотивацією. Важливу роль на цій стадії має емоційна пам'ять, найтісніше пов'язана з мотивацією, що запускає й підтримує творчий процес.

Негативним, гальмівним фактором пам'яті на цій стадії стає в разі надлишкової фіксованості творця на вже наявній інформації та при

Стадії	Адамар	Ольссон	Саймон	Ленглі, Джонс
Підготовка	«Перемішування» ідей	Створення тупикової ситуації	Ознайомлення	Індексація корисних структур
Інкубація	Неусвідомлюваний пошук ідей	Нічого	Вибіркове забування	Нічого
Інсайт (осаяння)	Помічання рішення	Реструктуризація, погляд у майбутнє	Усвідомлення вирішення проблеми	Пошук аналогії
Перевірка	Перевірка рішення	Перевірка рішення	Перевірка рішення	Перевірка рішення

Рис. 1. Порівняння чотирьох теорій інсайту [1, с. 191]



безсистемному, творчо невмотивованому мнемопошуку.

Практичним способом підвищення ефективності творчого пошуку на цій стадії може бути стимуляція зацікавленості проблемою шляхом концентрації на її емоційно привабливих аспектах.

**2. На другій стадії, стадії інкубації** необхідне вміння довіритися правопівкульним способам опрацювання наявної інформації без контролю свідомості (що якоюсь мірою схоже на медитацію). Необхідна також здатність до опрацювання інформації у вищеописаній специфічній формі «схематичних образів» (Рібо). Негативним, гальмівним чинником пам'ять на цій стадії стає в разі непотрібного втручання свідомості та навантаження образів зайвими полімодальними ознаками.

Практичні методи стимуляції необхідних для цієї стадії навичок: розвиток уяви (що особливо актуально для дошкільного й молодшого шкільного віку – до закінчення відповідного сензитивного періоду), естетичне виховання та заняття мистецтвом. Ефективним може бути використання візуальних схем і складання так званих ментальних карт [2, с. 83–282].

**3. Початок третьої стадії (стадії інсайту)** не тільки неконтрольований, але й непрогнозований, тому участь тут механізмів пам'яті важко відстежити, однак, коли рішення з'явилося (зазвичай у своєрідній формі), необхідне вміння вольового утримання його в пам'яті для подальшого перекодування – доки воно знову не розчинилося у глибинах несвідомого (це трохи нагадує вміння утримувати в пам'яті після пробудження зміст побаченого сну для його швидкого запису або промовляння (що є теж своєрідним перекодуванням) – інакше більша частина сну або й весь він може просто «випасти» – в пам'яті залишиться лише факт самого сну). Негативним фактором пам'ять на цій стадії стає в разі її відволікання на деталі та зайвої свідомої концентрації на змісті рішення, що веде до втрати цілого. Дуже важливою для цієї стадії є здатність до віддаленого асоціювання, тобто чутливості до пов'язаності якогось стороннього, випадкового елемента з основною проблемою, після чого цей елемент може стати пусковим тригером для миттєвого об'єднання віддалених контекстів і творчого інсайту. Помічання зв'язку маловажливого елемента з важливою проблемою та поєднання віддалених контекстів дуже близькі до того, що З. Фрейд визначав як неусвідомлювані операції «зміщення» та «конденсації» [16, с. 80–83].

Практичними методами стимуляції процесів цієї стадії можуть бути тренінги сензитивності та, знову ж таки, заняття мистецтвом, яке якраз розвиває таку тонку чутливість.

**4. На заключній четвертій стадії, стадії перевірки істинності** найбільше потрібне

критичне мислення, логічність, гнучкість мислення й увага до деталей. Якраз на цій стадії не зашкодить ерудованість, а негативним чинником стає недостатня уважність і низька самокритичність. На цій стадії мнемічні елементи не менш, а може й більш важливі за креативні.

Практичними прийомами стимуляції процесів цієї стадії можуть бути: тренування логічного мислення і концентрації уваги, розвиток критичного мислення і його гнучкості – з проходженням відповідних тренінгових програм.

**Ці висновки мають безпосередній стосунок, наприклад, до практики навчання у середньому і вищому закладах освіти.** Здебільшого це навчання зосереджене не стільки на розвитку креативності, скільки на запам'ятовуванні інформації та освоєнні якихось методик і прийомів. Як пише Патриція А.Л. Онг, «у сучасному технологічному суспільстві, заснованому на знаннях, творчість та уява часто відходять на другий план. Цей світогляд проник у багато наших закладів освіти. Надання молодшим учням можливостей для творчого та критичного мислення не завжди може бути пріоритетом, якщо навчальна програма негнучка або перевантажена, а стандартизовані результати тестування розглядаються як показник успішних результатів» [17, с. 1].

Але навіть у тих випадках, коли навчання все ж передбачає розвиток креативності, необхідно враховувати вищеназвані взаємовідносини пам'яті та творчості.

**Усе вищесказане важливе також для розробки мнемотехнічних, у тому числі тренінгових програм, що розвивають пам'ять.** Вони мають обов'язково враховувати вищеназвані закономірності, а в ідеалі – включати паралельні комплементарні програми розвитку креативності, адже такі мнеморозвиваючі програми обов'язково передбачають структурування «мнемосховища» – категоризування вмісту своєї пам'яті з поділом на зручні осередки, що об'єднують однорідні в чомусь елементи, та скріплення їх мережею асоціацій із «пошуковими маркерами» – аналогічно до того, як це робиться в бібліотечному каталозі. Така система справді допомагає запам'ятовувати нову інформацію, приєднуючи її до мережі наявних асоціацій, і полегшує знайдення необхідного. Начебто зручно й корисно, однак саме така система утруднює творчий пошук. Ще Рібо вказав на два види пам'яті: «одна цілком систематизована, представляє цільну масу і не здатна до нових комбінацій; інша пам'ять – несистематизована, тобто складена з невеликих, більш-менш пов'язаних груп, це пам'ять пластична, здатна до нових комбінацій» [9, с. 21]. Творчість завжди передбачає важливий елемент випадковості, несподіваних асоціацій, простіше кажучи, хаосу, що протистоїть

порядку. Останнє зауваження вимагає більш розгорнутого пояснення з огляду на специфіку творчого процесу, який саме цією непередбачуваністю, випадковістю асоціацій і специфікою використаних даних пам'яті відрізняється від процесу цілеспрямованої інтелектуальної діяльності.

Найточніше такі випадкові непередбачувані відкриття описуються словом «серендіпіті» (serendipity), вигаданим Горацієм Волполом, англійським політичним діячем і письменником [18, с. 2] на основі казки про трьох принців Серендіпу (Серендіп – стара назва Цейлону), у якій принци мали здатність робити несподівані відкриття, зовсім не прагнучи цього. В. Кеннон описує безліч прикладів «серендіпіті», що приводили до визначних проривів у науці [19, с. 68–78], а К. Буш детально аналізує феномен серендіпіті як універсальну складову частину інтуїції у різних сферах людського життя [20].

І справді, безліч відкриттів і винаходів траплялися саме завдяки тому, що творці виявляли здатність «випадати з мережі звичних асоціацій», сходити із второваної дороги, якою нас веде наш досвід (читай наша пам'ять), і помічати щось дуже важливе на узбіччі». Саме таку здатність знаменитий дослідник творчості Е. де Боно назвав латеральним (або бічним) мисленням [21, с. 7–55]. Латеральне, бічне, нешаблонне мислення Е. де Боно – процес, дуже схожий на те, що ми називаємо креативністю, в усякому разі, це її необхідний елемент.

Тому саме структурованість, жорстка систематизованість мережі асоціацій, що складають наш досвід, вміст нашого мнемосховища, є тим, що часто вороже творчості. Що менш ригідна людина, що гнучкіша вона й менш залежна від жорстко структурованого досвіду, тобто більш здатна розірвати його звичну мережу, то більше в неї шансів знайти оригінальне, творче рішення.

Британський письменник Р. Джоунс у фантастичному оповіданні «Рівень шуму» описує дотепний психологічний експеримент із розриву жорстко закріпленої мережі досвіду, переконань, підтверджених фактів і теорій, що скам'яніла на стереотип, який перешкоджає пошуку нового (за принципом «у цьому напрямі йти не можна – це глухий кут, жорстко зумовлений законами природи»). Саме злам такого шаблону в оповіданні дозволив дослідникам прийти до винаходу антигравітаційного двигуна.

Психолог у цьому оповіданні розробив програму-містифікацію, покликану створити у дослідників цілковиту впевненість, що такий двигун уже одного разу було створено, а отже, цей успіх може бути повтореним. Це допомогло молодим вченим «забути» про закони, які нібито забороняють його створення, спону-

вало їх шукати шляхи повторного розв'язання «вже розв'язаної» проблеми, що призвело спочатку до уточнення колишніх теорій, а потім – до творчого прориву у принципово нову сферу [22, с. 54–94]. Таким чином, пам'ять у цьому оповіданні логічно пов'язується з небезпекою «скам'яніння» її у вигляді непорушного досвіду, що перешкоджає творчому пошуку, відкриттю нового, а прорив до нового виникає часто із заперечення того досвіду, який обплутує творчий прогрес.

Саме тому необхідно знайти «протиотруту» жорстким мнемічним схемам, до яких практично неминуче скочуються традиційні програми навчання, а також програми розвитку та тренування пам'яті.

Імовірно, саме це підштовхнуло Т. Б'юзена, визнаного авторитета в царині мнемоніки, до ідеї радіального мислення. В основі його – принцип породження асоціацій у мозку, аналогічний зв'язкам між нейронами, коли тіло нейрона з'єднується радіальними розгалуженими відростками – дендритами з іншими нейронами, утворюючи нейронну мережу, а на психофізіологічному рівні – мережу асоціацій. Саме такий підхід до розвитку мислення, що включає, з одного боку, системність, зв'язність, а з іншого – випадковість, спонтанність, несподіваність асоціацій, може бути тим шляхом, що дасть змогу розвивати пам'ять та інтелект, водночас не суперечачи розвитку креативності. Не випадково заснований на цьому підході метод побудови так званих ментальних карт виявився такими ефективним, і ментальні карти набули широкого поширення [2, с. 53–57].

Таким чином, не конструктивно підходити до проблеми взаємин пам'яті та креативності надто спрощено: помилкою було би як мислити їх однозначно взаєморозвиваючими та взаємопідтримуючими механізмами, так і вважати їх процесами, які взаємно суперечать один одному. Відносини між ними набагато складніші. І саме детальне дослідження цих взаємозв'язків на різних стадіях творчого процесу може привести до шляхів активізації як творчих, так і мнемічних можливостей людини, причому без взаємної їхньої суперечності.

#### ЛІТЕРАТУРА:

1. Langly P., Johns R. A computational model of scientific insight / R. Sternberg, T. Tardif (eds.). *The nature of creativity*. Cambridge : Cambridge University Press, 1988.
2. Tony Buzan with Barry Buzan. *The mind map book*. London : BBC Books, 2000.
3. Горлова А. Інструменти розвитку творчого потенціалу дитини. *Початкова школа*. № 3. 2014.
4. Мороз Л.І., Яковенко С.І. Професійно-психологічний тренінг : підручник. Київ : Паливода А.В., 2011.

5. Laureli Blyth. *Brainpower: practical ways to boost your memory, creativity and think capacity*. New York, Barnes & Noble Books, 2002.
6. Joel Levy. *The brain power workout: 300 ways to improve your memory and creativity*. London, New York, ClICO Books, 2010.
7. Yepsen, Roger B. *How to boost your brain power: a plan for peak intelligence, memory and creativity*. Thorsons Publishers Limited, Wellingborough, Northamptonshire, NN8 2RQ, England, 1987.
8. *Creativity: unleashing the forces within* / Osho, 1931–1990. St. Martin's Griffin, New York, 1999.
9. Ribot Th. *Essay on the Creative Imagination*. URL: <https://www.gutenberg.org/cache/epub/26430/pg26430-images.html> (дата звернення: 28.03.2024).
10. Joachim Hoffmann. *Das aktive Gedächtnis: Psychologische Experimente und Theorien zur menschlichen Gedächtnistätigkeit*. Berlin, Heidelberg, New York. Springer, 1983.
11. Robert W. Weisberg. *Creativity: understanding innovation in problem solving, science, invention, and the arts*. John Wiley & Sons, Inc. Publ., Hoboken, New Jersey, 2006.
12. Лобас В. Деякі аспекти психології науково-технічної творчості. *Вісник ТДТУ*. № 1. 1996.
13. Hugdahl K., Westerhausen R. (eds.). *The Two Halves of the Brain: Information Processing in the Cerebral Hemispheres*. Boston, The MIT Press, 2010.
14. Anke Bouma. *Lateral Asymmetries and Hemispheric Specialization: Theoretical Models and Research*. SWETS & ZEITUNGER b.v. Amsterdam / lisse, 1990.
15. Jacques Hadamard. *Essai sur la psychologie de l'invention dans le domaine mathematique*. Paris, 1975.
16. Sigmund Freud. *The interpretation of dreams*. The modern library, New York, 1950.
17. Patricia A.L. Ong. *Imagination, Creativity and Play in the Curriculum* Publ. URL: [https://www.researchgate.net/publication/332628264\\_Imagination\\_Creativity\\_and\\_Play\\_in\\_the\\_Curriculum](https://www.researchgate.net/publication/332628264_Imagination_Creativity_and_Play_in_the_Curriculum) (дата звернення: 01.04.2024).
18. Ross W., Copeland S. (eds.). *The Art of Serendipity*. London, Palgrave Studies in Creativity and Culture, Palgrave Macmillan, 2022.
19. Walter Bradford Cannon. *The way of an investigator*. W.W. Norton & Company, Inc. New York, 1945.
20. Christian Busch. *The Serendipity Mindset*. Riverhead Books, New York, 2020.
21. Edward de Bono. *Lateral thinking: creativity step by step*. Perennial library, New York, 1990.
22. Raymond F. Jones. *Noise Level. Spectrum V: a science fiction anthology*. Harcourt, Brace & World inc. Publ., New York, 1966.

## ВИКОРИСТАННЯ МОДЕЛІ BASIC PH ЯК АРТТЕРАПЕВТИЧНОГО ІНСТРУМЕНТУ В РОБОТІ З РОЗВИТКУ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ

### USING THE BASIC PH MODEL AS AN ART THERAPY TOOL IN THE DEVELOPMENT OF PERSONALITY STRESS RESISTANCE

У статті представлений аналіз проблеми розвитку стресостійкості особистості за допомогою використання моделі BASIC PH як арттерапевтичного інструменту.

Автором проаналізовано розуміння арт-терапії як ефективного методу в роботі з людьми, котрі переживають стрес внаслідок воєнних дій. Зазначено, що арт-терапія є інструментом боротьби зі стресом і виходу з нього. Її можна використовувати для вивільнення емоцій і зняття напруги. Впевненість у своїх силах є важливим ресурсним станом людини, який допомагає заспокоїтися та зосередитися на досягненні своїх життєвих цілей.

Автор зазначає, що застосування моделі BASIC PH допомагає індивіду подивитися на кризову ситуацію зі сторони, формує вміння залучати різні ресурси з метою подолання наслідків травмуючого стресу. Модель BASIC PH дозволяє ефективно опанувати різні способи боротьби зі стресом. Крім того, представлена модель демонструє, що стрес кожен відчуває по-своєму, тому немає універсальних методів подолання стресу та порад щодо поведінки під час стресових ситуацій.

Крім того, представлено оригінальну ідею використання різних технік арттерапевтичної роботи (мандали, сендплей терапії, МАК-карт) у руслі мультимодальної моделі BASIC PH.

У дослідженні використано комплекс методів. Теоретичні (аналіз, синтез, узагальнення), констатувальний і формувальний експерименти. Перевірка ефективності психотехнологій арт-терапії у роботі з клієнтами, що переживають стрес в умовах воєнного стану, здійснювалася через порівняння показників життєстійкості за методикою С. Мадді в адаптації Д. Леонт'єва, діагностики стресостійкості за методикою «Тест самооцінки стресостійкості» С. Коухен і Г. Вілліансона, нервово-психічної стійкості за методикою «Прогноз».

Щодо результатів впровадження комплексу корекційно-розвивальних впливів, то модель BASIC PH є ефективною у подоланні стресу, зумовленого воєнними діями, та розвитку стресостійкості клієнтів. Зроблено висновок про те, що незалежно від виду арт-терапії (мандалотерапія, сендплей-терапія, метафоричні асоціативні картки) у клієнтів, залучених до корекційно-розвивальних впливів, зросли на статистично значущому рівні показники життєстійкості, стресостійкості, нервово-психічної стійкості та спали показники тривожності, зумовлені стресом.

**Ключові слова:** стресостійкість, складні ситуації життя, арт-терапія, метафоричні асоціативні картки, мандалотерапія,

сендплей терапія, життєстійкість, BASIC PH-модель, війна.

The article presents an analysis of the problem of developing personality stress resistance through the use of the BASIC PH model as an art therapy tool.

The authors analyze the understanding of art therapy as an effective method in working with people experiencing stress as a result of military actions. It is noted that art therapy is a tool for coping with and overcoming stress. It can be used to release emotions and relieve tension. Self-confidence is an important human resource that helps to calm down and focus on achieving one's life goals.

The authors note that the application of the BASIC PH model helps an individual to look at a crisis situation from the outside, develops the ability to attract various resources to overcome the effects of traumatic stress. According to the authors, the BASIC PH model allows you to effectively master different ways of coping with stress. In addition, the presented model demonstrates that everyone experiences stress in their own way, so there are no universal methods of coping with stress and no advice on how to behave in stressful situations.

In addition, the article presents the original idea of using various art therapy techniques (mandalas, sandplay therapy, MAC cards) in the context of the BASIC PH multimodal model.

The study used a set of methods. Theoretical (analysis, synthesis, generalization), stating and formative experiments. The effectiveness of art therapy psychotechnologies in working with clients experiencing stress under martial law was tested by comparing indicators of resilience according to S. Muddy's methodology in the adaptation of D. Leontief, diagnostics of stress resistance by the methodology "Test of self-assessment of stress resistance" by S. Cowan and G. Williamson, neuropsychological stability by the methodology "Prognosis".

As a result of the implementation of a complex of correctional and developmental interventions, it was shown that the BASIC PH model is effective in overcoming the stress caused by military operations and developing clients' stress resistance. It was concluded that regardless of the type of art therapy (mandala therapy, sandplay therapy, metaphorical association cards), the clients involved in correctional and developmental interventions increased at a statistically significant level the indicators of resilience, stress resistance, neuropsychological stability and decreased stress-related anxiety.

**Key words:** stress resistance, difficult situations in life, art therapy, metaphorical association cards, mandala therapy, sandplay therapy, resilience, BASIC PH model, war.

УДК 159.96:159 922  
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.60.24>

**Найчук В.В.**

к.психол.н.,  
докторантка кафедри психології  
Харківський національний педагогічного  
університету імені Г.С. Сковороди;  
доцент кафедри соціальних технологій  
ВСП ЗВО «Відкритий міжнародний  
університет розвитку людини «Україна»  
Вінницький соціально-  
економічний інститут

Стресові навантаження на українців, особливо в умовах війни в Україні, є одним із критичних викликів, що постали перед українським суспільством. За даними Міністерства охорони

здоров'я України, близько 15 млн громадян, ймовірно, потребуватимуть психологічної підтримки; із них приблизно 20–40% потребують психологічної допомоги вже сьогодні [1].



Сучасні дослідження визначають психологічну травму як стан сильного страху, який відчуває людина, коли вона стикається з раптовою подією, що може поставити під загрозу її життя. Такий страх перевершує здібності людини та заважає їй контролювати й ефективно реагувати [2].

П. Левін, американський вчений, запропонував цікавий підхід до сучасних теорій психічної травми. Автор визначає травму як прорив бар'єру, який захищає людину від впливу, що супроводжується сильним почуттям безпорадності. Відсутність індивідуальних ресурсів, необхідних для подолання травмуючої події, часто є причиною психологічної травми. П. Левін стверджує, що руйнівна сила психічної травми залежить від індивідуальної важливості травмуючої події, рівня психологічної захищеності людини та здатності до саморегуляції [2].

Травматичний стрес, який призводить до перевантаження фізіологічних, психологічних і адаптаційних можливостей людини, є основою психологічної травми. Дослідники вважають, що травматичний стрес має такі характеристики:

1) подія усвідомлюється (людина розуміє, що з нею сталося і з якої причини її психологічний стан погіршився);

2) існують зовнішні фактори, які викликають цей стан;

3) подія викликає жах і почуття безпорадності [3].

Різноманітність стресогенних ситуацій і факторів, а також індивідуально-психологічні особливості індивідів зумовили різні підходи до подолання стресових ситуацій. Для підтримки психічного та фізичного здоров'я важливим є вивчення ресурсів людини, які дозволяють їй використовувати адаптаційні можливості організму [4]. Здатність до подолання складних життєвих обставин, здатність до позитивної адаптації після стресових подій і здатність повертатися до попереднього рівня функціонування (резильєнтність) залежить від розуміння індивідом власних ресурсів і вміння їх виявляти. Особистісні ресурси характеризуються різноманітністю, характером, мірою використання, наявністю і доступністю [5].

На думку дослідників, доцільним у роботі з терапії травми є використання мультимодальних моделей, зокрема моделі BASIC PH, розробленої М. Лаада й О. Аялон з метою розвитку стресостійкості та подолання негативних психоемоційних станів клієнта, зумовлених психотравмуючими ситуаціями та подіями життя [6].

До ресурсних модальностей BASIC PH відносять:

«В» Віра – це філософія життя, вірування та моральні цінності. Це походить від слова «віра».

«А» Афект – це почуття, емоції.

«S» Соціальна підтримка – це суспільство, належність і соціальна організація.

«I» Уява – це творчість, фантазія.

«С» Пізнання, або розуміння, означає свідомість, реальність і думку.

«PH» Фізіологія – це те, що стосується фізичного, чутливого та діяльного [6].

Незважаючи на різні підходи до розуміння і доцільності використання арт-терапії у різних ситуаціях, дослідники доходять однозначної думки про те, що мистецтво та терапія тісно пов'язані. Перше надає людині багато можливостей для того, щоб висловити свої почуття й емоції, а також дозволяє кожному знайти власний спосіб самовираження [7, с. 7].

Низка вчених стверджували, що арт-терапія може бути корисною як у психіатрії, так і в психології [7, с. 7]. Одні науковці зазначали, що досягнення позитивних результатів можна досягти насамперед шляхом «зцілення» потенціалу самого процесу художньої творчості, який дозволяє висловити та заново пережити внутрішні конфлікти, що дає змогу вирішити їх. Інші пов'язували цілющість образотворчої діяльності з можливістю відволікання пацієнта від власних переживань [7, с. 8].

Деякі дослідники писали про те, що художні заняття призводять до того, що людина занурюється у свою підсвідомість і «розмовляє» з нею символічною мовою образів [7, с. 9]. Це призводить до того, що людина сумнівається у своїй здатності вільно висловлювати свої страхи.

Ж. Сидоренко та Ю. Короцінська зазначають, що сьогодні арт-терапія є окремою сферою, яка включає теоретичні знання та практичні дії. Авторки наголошують на тому, що арт-терапія є дуже пластичним напрямком психотерапії, який активно розвивається та розширює сферу застосування. Психотерапія, освіта та соціальна робота використовують методи та техніки арт-терапії. Основною метою арт-терапії є відновлення внутрішнього стану клієнта та його здатності досягти ідеального стану, що сприяє активному продовженню життя та досягненню рівноваги.

Ми погоджуємося з вищезазначеними авторами щодо того, що на особливу увагу в різноманітні арт-терапевтичних технік слід приділити мандалотерапії. За визначенням дослідниць у сфері арт-терапії Н. Кальки та З. Ковальчук, мандалотерапія – це один із методів арт-терапії, у якому діагностується та досліджується внутрішній світ особистості за допомогою циркулярних круглих зображень, створених у довільному порядку чи за інструкцією терапевта [7, с. 38].

Метод мандали був запропонований К. Юнгом, надалі його розвиток завдячує працям Дж. Келлога, Д. Гліка, С. Фінчера й О. Копітіна [8].

Окреме місце відведено мандалам у роботі зі станами, пов'язаними з наслідками впливу воєнних дій. Так, О. Блінов зазначає, що мандалотерапія є ефективним методом реабілітації військових. Створення мандали, на його думку, є певним ритуалом та універсальною дією самоінтеграції, тому може застосовуватися для аутопсихотерапії. На думку автора, ця процедура є швидкою допомогою, коли традиційна психотерапія не працює [9].

П. Хендерсон, Д. Розен і Н. Маскаро емпірично вивчали ефект мандалотерапії на пацієнтів із посттравматичним стресовим розладом. За результатами досліджень симптомів посттравматичного стресового розладу, депресивних проявів та ін. в учасників контрольної й експериментальної груп представники другої із зазначених груп (які працювали з мандалами), повідомляли про зменшення інтенсивності та сили симптомів травми через місяць спостереження порівняно з контрольним станом [10].

Застосування мандалотерапії у реалізації моделі BASIC PH передбачало такий алгоритм:

1. Клієнт має намалювати велике коло (мандалу) на аркуші формату А3 та розділити його на шість секторів.

2. У першому секторі клієнт має намалювати головного героя, вирішити, де він живе, що йому подобається, які в нього цінності. Це початок історії.

3. У другому секторі клієнт має зобразити місію чи завдання свого персонажа (мотиваційний аспект) і ті емоції, які він переживає стосовно власних життєвих завдань. Яке завдання вашого героя / героїні? Що він / вона відчуває? Наприклад, у ситуації звернення клієнта стосовно стресу, викликаного воєнними діями, клієнт може зображувати власні емоції страху та тривожності або надії та сподівання на перемогу. Зображення емоцій відбувається через символи та кольорове наповнення сектору.

4. Третій сектор описує те, хто чи що допомагає герою. У цьому секторі клієнт зображує значущих інших, які є опорою та підтримкою у подоланні стресу, викликаного воєнним станом.

5. Четвертий – перепони, що стоять на шляху героя. У цьому секторі зображуються внутрішні та зовнішні бар'єри в опануванні стресом, викликаним воєнним станом.

6. П'ятий – як герой долає труднощі та перепони: символічне зображення активних дій героя у подоланні стресу, викликаного воєнним станом.

7. Шостий – що відбувається з героєм далі. Чи завершена історія? Яке можливе продовження історії? В останньому секторі клієнтом символічно зображується його життя після перемоги.

Наступною арттерапевтичною технікою, використаною в межах дослідження, була процедура сенд-плей сесії у межах реалізації моделі BASIC PH. Процедура використання була стандартною сесією юнганської пісочної терапії. Клієнтам було запропоновано створити пісочну історію, використовуючи спеціальний інструмент: пісочницю, різноманітні іграшки тощо. Під час створення пісочної картини особливу увагу терапевта було зосереджено на поведінкових проявах клієнтів: рухах, емоціях та ін.

Після завершення клієнтом картини їх просили розповісти історію, створену у пісочній картині відповідно до стандартної форми роботи з моделлю BASIC PH (технологія «Шлях героя»). Основними питаннями були:

1) Хто є головним героєм вашої історії? Де він?

2) Про що він думає? Чого він хоче? Які у нього наміри?

3) Що оточує вашого героя? Хто йому допомагає, а хто заважає досягти мети?

4) Які перешкоди заважають герою досягти мети? Які перешкоди його стримують?

5) Як герой долає труднощі?

6) Що відбувається далі? Чим закінчується ця історія?

Крім того, нами була застосована терапевтична сесія з використанням метафоричних асоціативних карток.

Ми обрали колоду карток Core («Подолання») як інструмент кризової допомоги, також реалізувавши терапевтичну сесію через підхід BASIC PH. Спираючись на цей підхід, внутрішні стратегії подолання та зцілення символічно представлені за допомогою шести карт із руками, зображеними на них. Кожна карта-«рука» символізує певну стратегію життя для подолання кризи – віра, почуття, комунікативні здібності, сила уяви, пізнання та фізичні здібності [11].

Перевірка ефективності описаних вище психотехнологій арт-терапії у роботі з клієнтами, що переживають стрес в умовах воєнного стану, здійснювалася через порівняння показників життєстійкості за методикою С. Мадді в адаптації Д. Леонтьєва, стресостійкості за методикою «Тест самооцінки стресостійкості» С. Коухен і Г. Вілліансона, нервово-психічної стійкості за методикою «Прогноз».

Експериментальний план дослідження передбачав порівняння трьох експериментальних груп ( $n_1=15$ ,  $n_2=16$ ,  $n_3=16$ ) із контрольною групою ( $n_4=15$ ), з якою не було введено корекційно-розвивальних впливів. На констатувальному етапі дослідження статистично значущих відмінностей у всіх показниках виявлено не було.

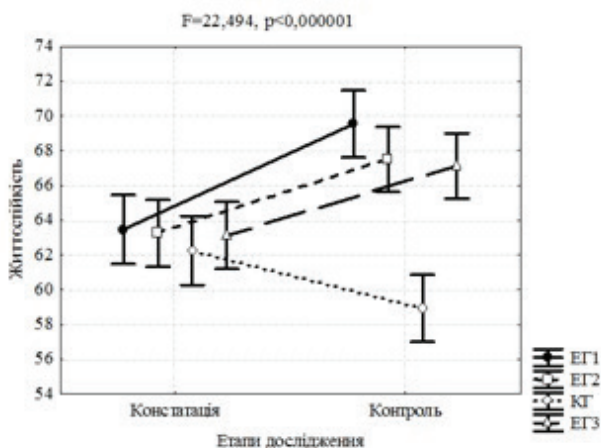
Після впровадження корекційно-розвивальних впливів показники життєстійкості, стресо-

**Показники життєстійкості, стресостійкості, стресу та нервово-психічної стійкості у контрольній групі та в експериментальних групах після впровадження арт-терапії**

Показники	Групи досліджуваних								Н
	ЕГ 1		ЕГ2		ЕГ3		КГ		
	Mean	Std.D	Mean	Std.D	Mean	Std.D	Mean	Std.D	
Залученість	34,73	2,40	34,63	2,03	31,19	1,56	29,93	2,05	34,39***
Контроль	24,00	1,36	23,19	3,02	24,00	2,22	21,27	1,44	16,58**
Прийняття ризику	10,80	2,11	9,69	1,74	11,94	1,61	7,73	3,22	18,98**
Життєстійкість	63,47	3,98	63,25	4,11	67,13	3,16	58,93	4,59	21,88***
Стресостійкість	32,53	1,92	32,00	1,75	31,00	3,74	29,20	1,89	15,14*
Нервово-психічна стійкість	6,33	1,72	6,44	1,21	5,81	1,22	4,67	0,82	15,21*

стійкості, нервово-психічної стійкості в учасників експериментальних груп зросли, натомість у контрольній групі залишилися на тому ж рівні, про що свідчать статистично значущі відмінності між групами, показаними у таблиці 1 та на рис. 1–3.

Позитивний вплив сендплей-терапії та мандалотерапії на розвиток нервово-психічної стійкості є більш вираженим порівняно із впливом застосування метафоричних асоціативних карток.



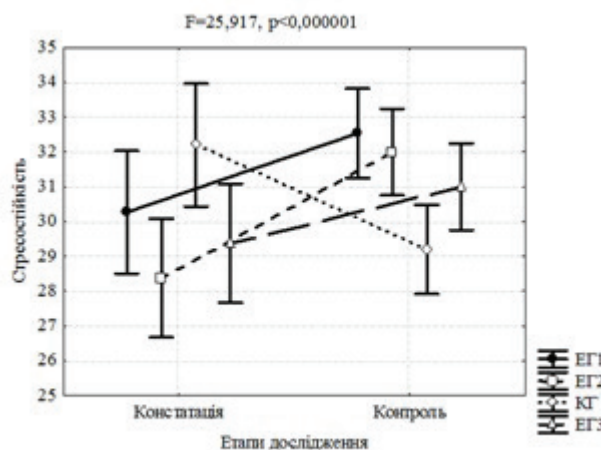
**Рис. 1. Показники життєстійкості протягом впровадження арт-терапії за моделлю BASIC PH**

Примітка: ЕГ1 – перша експериментальна група, з якою впроваджувалася сендплей-терапія, ЕГ2 – друга експериментальна група, з якою впроваджувалася мандалотерапія, ЕГ3 – третя експериментальна група, з якою впроваджувалася терапія із застосуванням метафоричних асоціативних карток «Подолання».

Зростання показників життєстійкості було синхронним у клієнтів, залучених до різних видів арт-терапії за моделлю BASIC PH.

Натомість у контрольній групі показники життєстійкості виявилися навіть нижчими, ніж до впровадження програми, що доводить негативний вплив перебування у стресі в умовах пандемії на життєстійкість особистості, причому тривалість перебування у стресовій ситуації обернено пропорційна рівню життєстійкості.

Аналогічні тенденції характерні також і для показників стресостійкості (рис. 2).

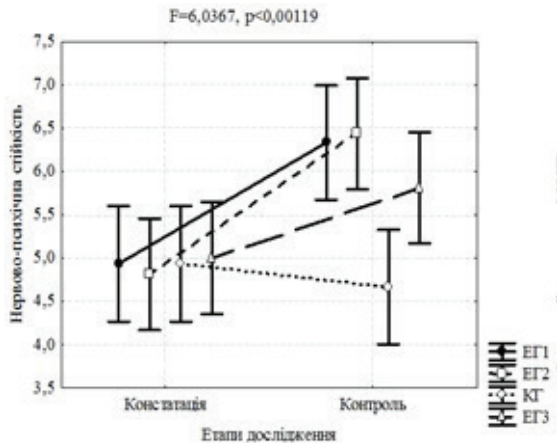


**Рис. 2. Показники стресостійкості протягом впровадження арттерапії за моделлю BASIC PH**

Примітка: ЕГ1 – перша експериментальна група, з якою впроваджувалася сендплей-терапія, ЕГ2 – друга експериментальна група, з якою впроваджувалася мандалотерапія, ЕГ3 – третя експериментальна група, з якою впроваджувалася терапія із застосуванням метафоричних асоціативних карток «Подолання».

Спадання показників стресу, викликаного воєнним станом, є значущим, а його інтенсивність не залежить від виду арт-терапії (рис. 3).

**Висновки.** Модель BASIC PH була розроблена М. Лаада й О. Аялон із метою розвитку стресостійкості та подолання негативних психоемоційних станів клієнта, зумовлених психотравмуючими ситуаціями та подіями життя. Розглянута модель є придатною для реалізації методів арт-терапії у психологічному консультуванні та терапії, зокрема впровадженні мандалотерапії, сендплей-терапії та метафоричних асоціативних карток. Кожен зі складни-



**Рис. 3. Показники нервово-психічної стійкості та стресу, викликаного воєнним станом, протягом впровадження арт-терапії за моделлю BASIC PH**

Примітка: EG1 – перша експериментальна група, з якою впроваджувалася сендплей-терапія, EG2 – друга експериментальна група, з якою впроваджувалася мандалотерапія, EG3 – третя експериментальна група, з якою впроваджувалася терапія із застосуванням метафоричних асоціативних карток «Подолання».

ків моделі BASIC PH становить ядро індивідуального стилю поведінки під час перебування у стресі, тобто копіngu, тому арт-терапевтичні засоби розвитку стресостійкості, запропоновані у цьому дослідженні, передбачають актуалізацію шести ресурсів стресостійкості.

Внаслідок впровадження комплексу корекційно-розвивальних впливів було показано, що модель BASIC PH є ефективною у подоланні стресу, викликаного воєнним станом, і розвитку стресостійкості клієнтів. Незалежно від виду арт-терапії (мандалотерапія, сендплей-терапія, метафоричні асоціативні картки) у клієнтів, залучених до корекційно-розвивальних впливів, зросли на статистично значущому рівні показники життєстійкості, стресостійкості, нервово-психічної стійкості.

**ЛІТЕРАТУРА:**

1. Оцінка впливу війни на людей. URL: <https://www.undp.org/sites/g/files/zskgke326/files/2023-09/undp-ua-hia-ukr-2.pdf> (дата звернення 28.04 2024)
2. Левін П.А. Зцілення від травми. Вид-во Ростислава Бурлаки, 2022. 156 с.
3. Пустовойт М.М., Юрценюк О.С., Іванова Н.М., Пашковський В.М. Теоретико-феноменологічні підходи до вивчення поняття трансформації особистості військовослужбовців внаслідок бойової травми. *Клінічна та експериментальна патологія (науково-медичний журнал)*. Т. XXII. № 3 (85). 2023. С. 62–73.
4. Pascoe, M.C., Hetrick, S.E., & Parker, A.G. The impact of stress on students in secondary school and higher education. *International Journal of Adolescence and Youth*. 2020. № 25 (1). P. 104–112. <https://doi.org/10.1080/02673843.2019.1596823>
5. Ang WHD, Shorey S, Hoo MXY, Chew HSJ, Lau Y. The role of resilience in higher education: A meta-ethnographic analysis of students' experiences. *J Prof Nurs*. 2021 Nov-Dec;37(6):1092-1109. doi: 10.1016/j.profnurs.2021.08.010
6. Lahad M., Shacham M., Ayalon O. The "BASIC Ph" model of coping and resiliency: Theory, research and cross-cultural application. London, England : Jessica Kingsley, 2013. 288 p.
7. Калька Н., Ковальчук З. Практикум з арт-терапії. Львів, 2020. 232 с.
8. Сидоренко Ж.В., Короцінська Ю.А. Мандалотерапія як метод роботи з негативними психоемоційними станами клієнтів. *Особистісні та ситуативні детермінанти благополуччя особистості в сучасних умовах життєдіяльності* : кол. монографія. ДонНУ імені Василя Стуса, 2023. С. 46–85
9. Блінов О.А. Мандалотерапія в реабілітаційній практиці авіаційних фахівців. *Інноваційні методи та технології підготовки фахівців соціальної сфери: тези доповідей Міжнародної науково-практичної конференції (м. Київ, 22 березня 2023 р.)* / ред. кол. : О.М. Котикова, М.І. Радченко, І.В. Прожога та ін. ; Національний авіаційний університет. Київ : НАУ, 2023. С. 11–13.
10. Henderson, P., Rosen, D., & Mascaro, N. Empirical study on the healing nature of mandalas. *Psychology of Aesthetics, Creativity, and the Arts*. 2007. № 1 (3). P.148–154. <https://doi.org/10.1037/1931-3896.1.3.148>
11. Kirschke, W. *Strawberries Beyond My Window*. Germany : OH Publishing. 2008. 136 p.



## ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПОНЯТТЯ «ТРАВМАТИЧНИЙ ДОСВІД»

## THEORETICAL ANALYSIS OF THE CONCEPT OF "TRAUMATIC EXPERIENCE"

УДК 159.937:94:246.3:159.91  
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.60.25>

**Нерубаська А.О.**

д.філос.н., доцент,  
доцент кафедри загальнонаукових,  
соціальних та поведінкових дисциплін  
Одеський інститут ПрАТ «Вищий  
навчальний заклад «Міжрегіональна  
Академія управління персоналом»

**Нестеренко А.С.**

д.юрид.н., доцент,  
доцент кафедри загальнонаукових,  
соціальних та поведінкових дисциплін  
Одеський інститут ПрАТ «Вищий  
навчальний заклад «Міжрегіональна  
Академія управління персоналом»

**Соловйова І.О.**

магістр за спеціальністю 053 –  
Психологія  
Одеський інститут ПрАТ «Вищий  
навчальний заклад «Міжрегіональна  
Академія управління персоналом»

Оскільки травматичний досвід може бути руйнівним, підвищувати тривогу, викликати відчуття безпорадності та безнадійності, викликати депресію, посилювати стійкість та опірність психіки, формувати сенс життя та наповнювати його сенсом, стає актуальним дослідження цього феномену. У статті підкреслюється, що наявність травматичного досвіду болісно переживається особистістю та змінює її ставлення до життя, смерті, себе самої та системи цінностей. Все це дозволяє говорити про актуальність і необхідність поглибленого вивчення проблеми та розробки системи коректувальних заходів для осіб із травматичним досвідом, які перебувають у критичній життєвій ситуації. У статті аналізується саме поняття «травматичний досвід» на основі вивчення теоретико-методологічних робіт вітчизняних і зарубіжних науковців, вивчається стан розробленості проблеми. Об'єктом дослідження обрані особливості особистості із травматичним досвідом. Предметом дослідження визначені особливості корекції емоційних станів у осіб із травматичним досвідом. Представлені два напрями, у яких визначається поняття «травматичний досвід» або «травматична ситуація». Перший напрям аналізу називають міжситуаційним, другий – внутрішньоситуаційним. Увага більше зосереджена на внутрішньоситуаційному напрямі роботи, оскільки сутнісні характеристики травматичного досвіду дають змогу краще зрозуміти переживання, оцінку та регуляцію поведінки суб'єкта у ситуації вибору, цілепокладання, емоційного оцінювання важливих подій.

**Ключові слова:** травматичний досвід, травмуюча подія, особистість, особливості корекції, емоційні стани.

Based on the fact that traumatic experience can be destructive, increase anxiety, cause feelings of helplessness and hopelessness, cause depression, can strengthen the resilience and resistance of the psyche, shape the meaning of life and fill it with meaning, it becomes relevant to study this phenomenon. The article emphasizes that the presence of traumatic experience is painfully experienced by a person and changes his or her attitude to life, death, self, and the system of values. All of this suggests the relevance and necessity of an in-depth study of this problem and the need to develop a system of corrective measures for people with traumatic experiences who are in a critical life situation. The article proposes to analyze the very concept of "traumatic experience" based on the study of theoretical and methodological works of domestic and foreign scholars, and to examine the state of development of the problem. The object of the study is the characteristics of a person with traumatic experience. The subject of the study is the peculiarities of the correction of emotional states in people with traumatic experience. The paper presents two directions in which the concept of "traumatic experience" or "traumatic situation" is defined. The first direction of analysis is called inter-situational, the second – intra-situational. The attention in this paper is focused on the intra-situational area of work, since the essential characteristics of traumatic experience allow us to better understand the experience, evaluation and regulation of the subject's behavior in a situation of choice, goal setting, and emotional assessment of important events.

**Key words:** traumatic experience, traumatic event, personality, peculiarities of correction, emotional states.

**Актуальність.** Як важливий компонент свідомості, емоційні стани формуються під впливом складної системи людських відносин, індивідуального травматичного досвіду та виконують мотиваційну функцію щодо здійснення вчинків. Травматичний досвід рефлексується та переживається особистістю по-різному. З одного боку, він може бути руйнівним, підвищувати тривогу, викликати відчуття безпорадності та безнадійності, викликати депресію. З іншого – може посилювати стійкість та опірність психіки, формувати сенс життя та наповнювати його сенсом. У будь-якому разі наявність травматичного досвіду болісно переживається особистістю та змінює її ставлення до життя, смерті, себе самої та системи цінностей. Все це дозволяє говорити про необхідність поглибленого вивчення проблеми та розробки системи коректувальних заходів для осіб із травматичним досвідом, які перебувають у критичній життєвій ситуації.

У цьому контексті слід згадати праці Н.С. Дмитріюк, Б.І. Додонова, С.О. Гураї,

К.Е. Ізарда, Є.П. Ільїна, Е. Клапарда, В.В. Клименко, О.М. Леонтьєва, У. Мак-Дугалла, С.Д. Максименко, П.О. Рудика, Н.І. Тавровецької та ін. Б.І. Додонов і К.Е. Ізард зверталися до проблеми вивчення емоційних станів особистості. Вони підкреслювали вплив емоцій на когнітивну та перцептивну сфери особистості. С.О. Гура, Є.П. Ільїн і Н.І. Тавровецька вважали, що емоції переважно контролюють зовнішній бік поведінки, а почуття впливають на зміст і сенс переживань.

Проте аналіз наукових першоджерел доводить, що на сучасному етапі розвитку психології, незважаючи на соціальну затребуваність і практичну спрямованість, теорія травматичного досвіду та його поведінкових гарантів розвинена недостатньо – не розроблена власна система категорій, не прояснено зв'язок понять, що використовуються з базовими психологічними дефініціями, не виявлено шляхи та механізми подолання наслідків травматичного досвіду. Серед науковців (Ф.Є. Василюк, Л.С. Виготський, С.Д. Максименко, Т.М. Титаренко, Е. Еріксон та ін.) немає єдиного уяв-

лення про те, належить травматичний досвід до нормативних або ненормативних категорій, що є його причиною.

**Мета дослідження** – проаналізувати поняття «травматичний досвід».

Для досягнення поставленої мети ставилися такі основні **завдання**:

1. На основі вивчення теоретико-методологічних робіт вітчизняних і зарубіжних науковців вивчити стан розробленості проблеми.

**Об'єкт дослідження** – особливості особистості із травматичним досвідом. **Предметом дослідження** є особливості корекції емоційних станів у осіб із травматичним досвідом.

**Методи дослідження.** Для вирішення поставлених теоретичних завдань було укладений методичний комплекс, який містив метод теоретичного аналізу й узагальнення наукових першоджерел.

Тема травми неодноразово потрапляла у простір дослідницької уваги, важливі аспекти переживання та подолання травматичного досвіду розглядалися у різних контекстах: психоаналітичних, починаючи з ідей З. Фрейда, у межах соціологічних і культурологічних досліджень.

Проблема травматичного досвіду особистості настільки важлива, що цілком обґрунтоване її виведення за межі сфери суто психологічного вивчення та потреба її різних проєкцій на соціальний простір, у якому наслідки набуття травматичного досвіду формують доступні для об'єктивного аналізу соціально-особистісні феномени.

Основоположниками такого підходу є Дж. Александер (Alexander) [5; 6] і Р. Айерман (Eyerman) [7], котрі виділили соціальні та культурні характеристики травми та її місце у просторі існування як окремих індивідів, так і цілісних спільнот. Розроблені ними наукові уявлення про травму як чинник формування колективної ідентичності, особливості її соціального конструювання та різновиди травматичних подій у житті людини слугують важливим стимулом для виникнення низки робіт, присвячених різним проявам феномену травматичного у суспільстві.

Важливою для розуміння способів освоєння та згладжування наслідків травмуючої події є світоглядна установка, за допомогою якої відбувається (або не відбувається) примирення особистості із травмуючою подією. Безумовно, зі значних чинників її формування максимально сприятливим для згладжування гостроти пережитого травматичного досвіду є перебіг часу, який пом'якшує та частково стирає травматичний досвід.

Розмивання картини минулої травми та зниження болючості збережених емоційних станів відбувається і за умови передачі наявного досвіду від суб'єкта до суб'єкта, що визначається, зокрема, і неможливістю повної ретрансляції почуттів та емоцій стосовно іншого носія [6].

Особливо яскраво зміни сприйняття повинні простежуватися при міжпоколінній передачі різних видів досвіду, у т. ч. і травматичного, що пов'язано з немінучими змінами системи особистісних значень, цінностей і норм.

У зв'язку з особливістю цієї проблеми у науці існують різні підходи.

Аналізуючи становлення і розвиток ситуаційної традиції у психології, М.М. Слюсаревський підкреслює, що її джерела простежуються ще у міркуваннях про дихотомію внутрішніх (особистісних) і зовнішніх детермінант людської поведінки, які сягають своїм корінням часів Платона й Аристотеля. Пріоритет у концептуалізації поняття «досвід» належить американському соціологові У. Томасу, котрий визначає його як набір соціальних цінностей і атитюдів, із якими індивід або група мали або мають справу у процесі діяльності та відповідно до яких ця діяльність планується, а її результати оцінюються. Під соціальними цінностями У. Томас розумів об'єктивні культурні елементи соціального життя, а під атитюдами – суб'єктивні характеристики членів соціальної групи. Тобто поняття ситуації презентувалося як цілісність зовнішніх і внутрішніх чинників діяльності та поведінки, що чітко вказувало на соціально-психологічну сутність проблематики досвіду [3].

Досліджуючи поняття «травматичний досвід» або «травматична ситуація», вчені, по-перше, з'ясовують, чим вони відрізняються одна від одної, емпірично шукають відмінності між ними (міжситуаційним напрям); по-друге, прагнуть описати сутнісні характеристики травматичного досвіду як такого (внутрішньоситуаційний напрям). Ми зосередимо увагу внутрішньоситуаційному напрямі роботи, оскільки сутнісні характеристики травматичного досвіду дають змогу, на наш погляд, зрозуміти переживання, оцінку та регуляцію поведінки суб'єкта у ситуації.

За визначенням В.Б. Шапаря, травматичний досвід – це система зовнішніх відносно суб'єкта умов, що спонукають і опосередковують його специфічну емоційно забарвлену активність [4].

Такий досвід по-різному може впливати на людину залежно від засобу його засвоєння (чуттєвого, інтуїтивного, раціонального чи ірраціонального), а також залежно від настанов інших учасників, що посилюють або послаблюють цей пережитий досвід (завдяки ігровим, комунікативним, навчальним або виробничим відносинам). За В.А. Роменцем, травматичний досвід водночас залежить і не залежить від людини [2]. Об'єктивно незалежним боком цього є світ, який існує сам по собі, ще не освоєний людиною, але який передчувається у суперечностях, а залежний бік становить сукупність людських пристрастей. Така дуалістичність, як суттєва визначеність трав-

матичної ситуації та травматичного досвіду, становить їхню сутність, а сама травматична ситуація набуває характеру колізії та становить вихідний пункт дії. У цьому розумінні, виходячи з методології В.А. Роменця, травматичний досвід можна тлумачити як компонент вчинку. У розробленій вченим структурі вчинку ситуація є першою ланкою, яка тягне за собою інші ланки – мотивацію, дію та післядію (рефлексію). Окрім з'ясування психологічної природи ситуації, В.А. Роменець приділяв значну увагу диференціації ситуацій і запропонував одну з можливих схем їх класифікації.

Можна сказати, що В.А. Роменцем були розглянуті динамічні аспекти формування травматичного досвіду особистості. Перша активність, яку проявляє людина щодо свого оточення, має за мету орієнтацію у ситуації. Не менш актуально для людини усвідомлювати, в яку ситуацію вона може потрапити за тих чи інших умов або яку ситуацію за ступенем небезпеки або травматичності для себе вона може створити. Далі ситуація вимагає від людини пристосування до себе, проте для людського індивіда це не є кінцевою метою – з першою ж можливістю він порушує рівновагу і намагається перетворити ситуацію [2]. Говорячи про вчинок, встановлення та розвиток стосунків з людьми, В.А. Роменець вказує, що це становить драматичний бік діяння людини: здійснюючи конкретний вчинок, людина виявляє певну моральну активність. Але вчинком стає не кожна моральна дія. Про здійснення вчинку свідчать зусилля волі, спрямовані на перетворення своєї психіки та поведінки – в гострому напруженні духовних сил або потрясінні. Психічну зрілість особистості та готовність здійснити вчинок виявляють стосунки між людьми [2]. Учинком вчений називає дію, яка має розгорнуті психологічний і моральний аспекти. Цікавим для організацій корекційної роботи з особами, які мають травматичний досвід, є твердження В.А. Роменця про драму, що за своїм учинковим змістом має катарсичну властивість – викликає у людини динаміку емоцій і за допомогою своєї естетичної форми приводить її до емоційної розрядки. Гра та драма, на його думку, надають людині пом'якшені й полегшені дії учинку, виконуючи для збудження психічної активності таку саму роль, як і вчинок [2]. Драматичне мистецтво розкриває суперечності життя, людської поведінки та показує необхідність її розв'язання у реальному світі, що позитивно впливає на зменшення наслідків травматичного досвіду особистості. Таким чином, дійова сила мистецтва й художньої літератури полягає у збудженні конкретної практичної діяльності людей [2].

Перебування у ситуації драми В.А. Роменець описує таким чином: перебуваючи у реальній драматичній ситуації, яскраво уявляючи та

переживаючи її, людина прагне передбачити реакцію на травмуючу подію та підготувати свою дійову відповідь [2]. Все це призводить психіку індивіда у стан операційної готовності, і коли настає критичний момент, то сама акція, вже заздалегідь підготовлена, здійснюється немов би автоматично. У цьому полягає важливий терапевтичний і корегувальний вплив засобів мистецтва на психіку.

У реальному житті під дезорганізуючим впливом емоцій індивід може зробити життєву помилку, а автоматизована в уяві дія може відбуватися правильно навіть тоді, коли свідомість підказує помилкові кроки, і це важлива теза для організації роботи з особами, котрі мають травматичний досвід [2]. Досвід, за В.А. Роменцем, виникає разом із появою значень. Для окремої людини ситуація може бути сприятливою, несприятливою, навіть загрозливою для її життя і розвитку. Тому перша активність, яку проявляє людина щодо свого оточення, полягає у з'ясуванні ситуації, в якій вона опинилася і перебуває. Не менш актуально для накопичення досвіду й уникнення потенційно травматичного – знати, у яку ситуацію людина може потрапити за певних умов або ж яку ситуацію вона може спровокувати своєю присутністю і своїм впливом на інших і на саму себе [2].

Ситуація може мати різні виміри, зокрема психологічний. З огляду на генетичні форми походження, В.А. Роменець виділяє психологічну ситуацію болю й задоволення, ситуацію бажаного і небажаного, ситуацію загрози, пригодницьку ситуацію, ідеальну, ідилічну та ліричну ситуації, ігрову, казкову ситуації, ситуації турботи, заклопотаності, стресову, фатальну, драматичну, трагічну або ж комічну тощо. У кожному життєвий момент людина може опинитися у різних ситуаціях, але доцільно виокремлювати ситуації, притаманні кожному етапу її розвитку [2]. У період зрілості людина переважно має справу із драматичними, комічними, трагічними чи ліричними ситуаціями. За В.А. Роменцем, травматичній ситуації властива значна інтенсивність, напруженість; колізійна ситуація впливає на людину суперечностями спрямованостей тощо [2].

Отже, у психологічному контексті травматична ситуація та травматичний досвід може розглядатися як:

1. зовнішнє середовище, оточення, обставини, об'єктивні умови, у які доля занурила людину і які протистоять їй у своєму автономному бутті;
2. суб'єктивні обставини, що становлять внутрішній світ життя людини;
3. процес і результат трансценденції людини за межі об'єктивних і суб'єктивних обставин і перетворення їх на умови розгортання вчинку [2].



Трансформація драматичної ситуації у травматичну завжди супроводжується певним конфліктом – внутрішнім чи зовнішнім. Причому ситуація як така за будь-якою модальністю ніколи не зникає, продовжує існувати у певній якості, функціонально і змістовно підпорядковуючись логіці вчинку аж до його завершення і до моменту ініціювання наступного вчинкового акту. Проте конкретним психологічним механізмом самовизначення людини у ситуації є мотивація, у т. ч. мотивація до подолання травматичного досвіду, оскільки, за В.А. Роменцем, основне призначення мотивації полягає у переборюванні конфліктності та травматичності ситуації та прийнятті рішення діяти певним чином. Мотив учинку, який переміг, втілюється у відповідній вчинковій дії [2].

Н.П. Панчук, аналізуючи погляди вчених на травматичний досвід особистості, визначає його як об'єктивну сукупність елементів (подій, умов, обставин і т. д.), які створюють стимулюючий, зумовлюючий і корегувальний вплив на суб'єкта, тобто детермінують його активність та одночасно задають просторово-часові обмеження реалізації [1].

За Н.П. Панчук, оскільки сукупність внутрішніх умов визначає психологічну характеристику особистості, у будь-якому акті життєдіяльності відбувається психологічна репрезентація і представленість ситуації у конкретній сукупності внутрішніх умов, тобто психологічних особливостей особистості. Подальший хід подій і змін пов'язаний із об'єднаннями діяльності різних підсистем організму, перетворенням одних функцій під впливом зміни інших, які актуалізуються у вигляді певного емоційного стану, що у свою чергу об'єктивується через діяльність, спілкування, поведінку і переживання суб'єкта [1]. Емоційний стан виступає як розгорнутий у часовому вимірі прояв особистості, її властивостей. Різний ступінь включення та розгорнутості одних і тих самих властивостей зумовлюють різні емоційні стани особистості: повторення ситуації при зміні внутрішніх умов (інша мотивація, установка, спрямованість і т. д.) призводить до іншого емоційного стану [1]. Відображена психікою сукупність елементів ситуації стає значимою для суб'єкта, тільки набувши для нього певного особистісного сенсу [1]. Завдяки особистісному сенсу в ситуації відбувається виділення найбільш значимих факторів, обставин, причин і т. д., що зумовлює актуалізацію певних станів. Емоційний стан за своєю структурою, як відзначає Н.П. Панчук, є системним, різноманітним та ієрархічно організованим утворенням [1]. До структури емоційного стану входять різні функціональні системи та рівні регуляції, зумовлені наявною ситуацією, починаючи з вегетативних і рухових систем і завершуючи вищими психічними рівнями регулювання, пов'язаними з мотивами, волею і т. д.

Рівнями структурної організації, таким чином, є емоційні (переживання), вегетативні (реакція вегетативної НС) і рухові характеристики. Якісна своєрідність цих рівнів створює специфічну якісну характеристику певного емоційного стану, ступінь вираженості переживань і зсувів, які відбуваються у функціональних системах – глибину цього стану, а тривалість цих зсувів – стійкість стану.

Серед важливих функцій емоційного стану найчастіше виділяють: адаптивну, антиципуючу, регуляційну, мотиваційну, оцінну, формуючу, організаційну тощо. Н.П. Панчук особливу увагу акцентує на інтегративній функції, пов'язаній зі збереженням особливостей динаміки та взаємодії підсистем психіки та тіла (з домінуванням психіки) у проміжках часу між послідовними, значимими для суб'єкта змінами середовища [1].

Теоретичний аналіз наукової літератури дозволив визначити травматичний досвід як систему зовнішніх відносно суб'єкта умов, які спонукають і опосередковують його специфічну емоційно забарвлену активність щодо вибору цілей, сенсів життя та реалізації суб'єктивно значущих мотивів.

Досліджуючи поняття «травматичний досвід» або «травматична ситуація», вчені з'ясовують, чим вони відрізняються одна від одної, емпірично шукають відмінності між ними; прагнуть описати сутнісні характеристики травматичного досвіду як такого. Перший напрям аналізу називають міжситуаційним, другий – внутрішньоситуаційним. Ми зосередили увагу на внутрішньоситуаційному напрямі роботи, оскільки сутнісні характеристики травматичного досвіду дають змогу краще зрозуміти переживання, оцінку та регуляцію поведінки суб'єкта у ситуації вибору, цілепокладання, емоційного оцінювання важливих подій.

#### ЛІТЕРАТУРА:

1. Панчук Н.П. Ціннісні орієнтації як основа вибору життєвих цілей у процесі професіоналізації. *Проблеми сучасної психології*. Вип. 18. 2012. С. 624–633.
2. Роменець В.А. Психологія творчості : навчальний посібник. Київ : Либідь, 2001. 288 с.
3. Слюсаревський М.М. Соціальна психологія як наука: концептуальні засади, стан і стратегія розвитку. *Наукові студії із соціальної та політичної психології*. 2008. Вип. 19 (22). С. 3–23.
4. Шапар В.Б. Психологічний тлумачний словник. Харків : Прапор, 2004. 640 с.
5. Alexander, Eyerman, Giesen, Smelser, and Sztompka. *Cultural trauma and collective identity*. Berkeley : University of California Press. 2004.
6. Alexander J.C. *The meanings of social life: A cultural sociology*. New-York : Oxford University Press, 2005, p. 85–108.
7. Eyerman R. *Cultural trauma: slavery and the formation of African American identity*. Cambridge : Cambridge University Press. 2001.



# ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПРОКРАСТИНАЦІЇ В ЮНАКІВ ІЗ РІЗНОЮ ЧАСОВОЮ ПЕРСПЕКТИВОЮ В УМОВАХ ВІЙНИ В УКРАЇНІ

## AN EMPIRICAL STUDY OF PROCRASTINATION IN YOUNG MEN WITH DIFFERENT TIME PERSPECTIVES IN THE CONTEXT OF WAR IN UKRAINE

Метою статті є емпіричне дослідження особливостей прокрастинації в юнаків із різною часовою перспективою в умовах війни в Україні. Феномен прокрастинації є достатньо поширеним серед молоді, що може негативно впливати не лише на особистість окремо, а й на суспільство у цілому. Часова перспектива у людей юнацького віку в умовах війни в Україні набуває особливого значення, тому дослідження взаємозв'язку між часовою перспективою та прокрастинацією є достатньо актуальним. При цьому наше дослідження доводить, що рівень схильності до прокрастинації вищий у юнаків із високими показниками за шкалами негативного минулого та фаталістичного теперішнього. Нами виявлено значущі відмінності між чоловіками та жінками за показниками «фаталістичне теперішнє», «гедоністичне теперішнє» та «негативне минуле». Було також виявлено взаємозв'язки між схильністю до прокрастинації, її причинами та часовою перспективою. Це дало нам змогу виділити такі зв'язки у структурі загальної загальної вибірки: 1) схильність до прокрастинації зростає за спрямованості часової перспективи на гедоністичне теперішнє; 2) рівень схильності до прокрастинації знижується за спрямованості на майбутнє; 3) спрямованість на негативне минуле передбачає зростання присутності таких причин до прокрастинації, як недооцінка готовності до виконання завдання, подолання страху відповідальності, знижений рівень зацікавленості, орієнтація на соціальну винагороду та схильність до педантизму; 4) такий тип часової перспективи, як гедоністичне теперішнє, передбачає підвищення схильності до тих самих причин до особистісного відкладання завдань, як і тип часової перспективи негативне минуле; 5) за часової перспективи спрямованість на майбутнє присутня зацікавленість у завданнях, що стоять перед ними, але водночас присутня схильність до недооцінки своїх власних сил щодо виконання цих завдань; 6) фаталістичне теперішнє пов'язане з недооцінкою готовності до виконання завдання, подоланням страху відповідальності та орієнтацією на соціальну винагороду. У роботі також виявлено зв'язки між часовою перспективою та особливостями прокрастинації серед чоловіків

та жінок. Завдяки регресійному аналізу нами було виведено формулу прокрастинації.

**Ключові слова:** прокрастинація, схильність до відтермінування завдань, часова перспектива, види часової перспективи, регресійний аналіз схильності до прокрастинації, формула схильності до прокрастинації, часова перспектива в жінок та чоловіків.

The aim of the article was to empirically investigate the peculiarities of procrastination among young people with different time perspective in the context of the war in Ukraine. The phenomenon of procrastination is quite common among young people, which can negatively affect not only the individual but also society as a whole. Temporal perspective in people of youth age in the conditions of war in Ukraine acquires special importance. Therefore, the study of the relationship between time perspective and procrastination is quite relevant. At the same time, our study shows that the level of propensity to procrastination is higher in young men with high scores on the scales of negative past and fatalistic present. We found significant differences between men and women on the indicators "fatalistic present", "hedonistic present" and "negative past". Correlations between the propensity to procrastination, its causes and time perspective were also identified. This allowed us to identify the following relationships in the structure of the total sample: 1) the propensity to procrastination increases when the time perspective is directed towards the "hedonistic present"; 2) the level of propensity to procrastination decreases when the time perspective is "directed towards the future"; 3) the orientation towards the negative past implies an increase in the presence of such reasons for procrastination as underestimation of readiness to perform a task, overcoming the fear of responsibility, reduced level of interest, orientation towards social rewards, and a tendency to pedantry. The paper reveals differences between time perspective and procrastination features among men and women. Through regression analysis, we also derived the formula of procrastination.

**Key words:** procrastination, propensity to postpone tasks, time perspective, types of time perspective, time perspective in women and men, regression analysis of propensity to procrastination, formula of propensity to procrastination.

УДК 159.922.8

DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.60.26>

**Ніколаєнко С.О.**

к.психол.н.,  
доцент кафедри психології, політології  
та соціокультурних технологій  
Сумський державний університет

**Нагорна П.С.**

студентка за спеціальністю 053 –  
Психологія  
Сумський державний університет

**Вступ.** Умови воєнного стану є надзвичайно напруженими та небезпечними для населення України. Поширеність прокрастинації серед молоді є доволі високою, що може негативно впливати не лише на окрему особистість, а й на суспільство у цілому. Це пов'язане з тим, що прокрастинація може мати негативний вплив як на навчання, так і на прийняття особистістю важливих рішень під час війни в Україні. Так, прокрастинація здатна впливати такі рішення, як вибір напрямку освіти, управління своїм сти-

лем життя, кар'єрні плани тощо. Тому досягнення поставлених цілей для молоді може ставати ще складнішим через дану проблему. Окрім того, прокрастинація стає завадою не лише на шляху до досягнення цілей, а ще й погіршує психологічний стан особистості. Прокрастинатор може відчувати стрес, психологічну напругу, відчуття провини за невиконану задачу, а також може втрачати віру в себе та свої власні сили, що значно погіршує якість життя. У результаті прокрастинація може при-

звести до зниження загальної самооцінки особистості, яка має системний вплив на всі сфери існування особистості.

Проблемою прокрастинації займалися такі науковці, як М. Бернштейн, Дж. Феррарі, Л. Соломон, Е. Ротблум, П. Рінгенбах, К. Мей, М. Дворник, К. Фоменко, Н. Мілграм, Р. Тенне та ін.

Кожна людина перебуває у певній часовій перспективі та її складників – «теперішньому», «майбутньому» та «минулому». Досвід і уявлення особистості про майбутнє, відчуття та проблеми в теперішньому – усе це має неодмінний вплив на особистість і на те, як вона буде своє життя й плани. При цьому важливою особливістю є те, що кожна окрема особистість сприймає час по-різному, а отже, він має на неї й різний вплив. Розуміння особистості цього феномену допомагає їй в організації власного життя, часу та планів.

Часова перспектива досліджувалася багатьма науковцями, серед яких – Ж. Нюттен, В. Ковальов, Н. Толстих, П. Стіл, К. Абульханова-Славська, Т. Гісме, В. Ленс, Ф. Зімбардо та ін.

Отже, дослідження прокрастинації юнаків із різною часовою перспективою продовжує оставатися актуальним як у науковому, так і прикладному аспектах.

**Мета дослідження** полягала у тому, щоб емпірично дослідити особливості прокрастинації юнаків із різною часовою перспективою в умовах війни в Україні.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Прокрастинація – це ірраціональна схильність особистості добровільно зволікати з виконанням важливого завдання чи задачі, які є важливими та необхідними у виконанні. Прокрастинація має такі види: прокрастинація прийняття рішень; компульсивна прокрастинація; побутова прокрастинація; невротична прокрастинація; академічна прокрастинація. Цей перелік свідчить про те, що прокрастинація здатна охоплювати великий спектр сфер людського життя та впливати на них. Окрім того, даний конструкт погіршує загальний психологічний стан людини, має змогу призвести до депресивних станів чи зниження самооцінки.

Розрізняють два типи прокрастинації: 1) активну, що призводить до позитивного результату; 2) пасивну, що призводить до негативних наслідків. Активна прокрастинація притаманна тим особистостям, що відкладають завдання, щоб виконати більш важливі. Пасивна ж прокрастинація притаманна людям, що без наміру зволікають з виконанням важливих завдань, аби не робити їх узагалі.

Детермінанти прокрастинації містяться у біологічних та когнітивних особливостях, емоційних переживаннях, особистісних поведінкових особливостях.

Явище прокрастинації юнаків зумовлене такими соціальними чинниками, як відсутність санкцій за невиконання завдань, тиск соціуму, особливості середовища та умов, що окреслюють відкладене завдання (чіткість установадених дедлайнів, умови виконання декількох завдань одночасно тощо). Важливим є також й особистісний складник, а саме: орієнтація на стосунки, незрілість, особистісна тривожність, незацікавленість у завданні та ін.

Юнаки не завжди відчувають відповідальність за свою прокрастинацію, а також вони мають прихильність до імпровізації під час вирішення поставленого завдання, що може посилювати схильність до відкладання завдання. Присутнє також намагання уникнути неприємних переживань у даний відрізок часу.

Часова перспектива – це суб'єктивне уявлення людини про минуле, сьогодення та майбутнє. Часова перспектива характеризується спрямованістю особистості на певний відрізок часу. Така спрямованість залежно від свого характеру може мати різні наслідки, наприклад може визначати особливості цілеспрямованості особистості, її діяльності, наполегливості в досягненні мети, а також успішність у цілому.

Виділяють п'ять типів часової перспективи: фаталістичне теперішнє; гедоністичне теперішнє; позитивне минуле; негативне минуле; майбутнє.

У свідомості представників різних соціальних груп складається порядок протікання часу основних подій життя. Якщо людина відстає від цих уявлень, то це сприймається як життєва поразка. Тобто уявлення про події майбутнього стають як продуктом свідомості індивіда, так і продуктом, що є зумовленим соціальним середовищем і його об'єктивними фактами.

Дослідження зв'язку прокрастинації та часової перспективи юнаків набуває свого значення і в навчанні, що для юнаків є дуже важливим аспектом їхнього життя, і в прийнятті важливих рішень, як, наприклад, вибір майбутньої професії, тощо. Завдяки нашому дослідженню створюється можливість дізнатися про часову перспективу як можливий чинник виникнення феномену прокрастинації серед юнаків.

*Методичне забезпечення дослідження особливостей прокрастинації юнаків із різною часовою перспективою.* Дослідження проводилося на базі вищого навчального закладу «Сумський державний університет» із вересня по грудень 2023 р. У проведеному нами емпіричному дослідженні взяли участь 77 опитуваних віком від 17 до 25 років, із них 43 жінки та 34 чоловіка.

Із метою оцінки рівня прокрастинації опитуваних була використана методика К. Лея «Шкала загальної прокрастинації». Дана методика дає змогу визначити рівень загальної

вираженості прокрастинації у житті особистості [2].

Для визначення особливостей причин виникнення прокрастинації в опитуваних нами було використано методику М. Дворник «Причини особистісної схильності до відтермінування завдань». Методика містить п'ять шкал: 1) «недооцінка готовності до виконання завдання» – виявляє відтермінування завдань та рішень через суб'єктивну оцінку їх як складних, не важливих для особистості чи занадто тривалих; також свідчить про необхідність зовнішнього контролю, про нестабільність особистості, а також про недооцінку власних можливостей; 2) «подолання страху відповідальності» – виявляє тривожну поведінку, яка пов'язана з уникненням важливих завдань або ж якщо вони незнайомі чи складні; також ця поведінка супроводжується пошуком певного стану, що стане поштовхом до виконання завдання, на кшталт натхнення; 3) «знижений рівень зацікавленості» – високі показники за цією шкалою свідчать про незацікавленість особистості щодо завдань, які вона повинна виконати; 4) «орієнтація на соціальну винагороду» – показники за цим чинником показують рівень бажання отримати винагороду та соціальне схвалення за виконання поставленого завдання; 5) «схильність до педантизму» – цей показник свідчить про відкладання важливої справи через нерішучість особистості, її неквапливість, а також схильність до унормованості [1].

Методику Ф. Зімбардо «Опитувальник часової перспективи» в адаптації О. Сенюк було взято для дослідження часової перспективи. Методика містить 56 тверджень та має п'ять шкал: 1) «негативне минуле» – відразливе сприйняття минулого, що пов'язано з реальними негатив-

ними подіями в ньому чи негативною реконструкцією минулих подій; можливе поєднання двох варіантів; 2) «гедоністичне теперішнє» – насолода теперішнім моментом, що не передбачає звернення уваги на наслідки цієї поведінки; 3) «майбутнє» – орієнтація на майбутні події; особистість із такою орієнтацією може докладати зусиль заради цілей, що поставлені на майбутнє, та можливих винагород; 4) «позитивне минуле» – сентиментальне ставлення до подій минулого; минулий досвід у цьому разі є приємним для особистості, суб'єктивне реконструювання подій може бути позитивнішим, аніж вони насправді були; 5) «фаталістичне теперішнє» – безпомічне відношення до життя, покладання на долю, зневіра у власних силах та можливості повпливати на своє буття та події, що відбудуться у майбутньому [3].

На нашу думку, наявність в особистості саме таких типів часової перспективи, як «негативне минуле» та «фаталістичне теперішнє», може суттєво впливати на рівень прокрастинації. Адже перший тип передбачає наявність негативного досвіду, що часто може заважати в прийнятті рішень чи виконанні завдань, а другий тип свідчить про те, що особистість не контролює власне життя, адже думає, що до цього не здатна, а отже, її дії ні до чого не призведуть.

*Аналіз результатів дослідження особливостей прокрастинації юнаків із різною часовою перспективою.* За допомогою вказаних вище методик нами була зібрана потрібна для аналізу інформація. Перейдемо до представлення результатів емпіричного дослідження.

Результати, які наведено в табл. 1, демонструють, що майже всі показники середнього значення за t-критерієм Стьюдента на 0,05 рівні значущості не мають статистично значу-

Таблиця 1

**Показники середнього значення у чоловіків та жінок за шкалами методик «Причини особистісної схильності до відтермінування завдань» М. Дворник та «Опитувальник часової перспективи» Ф. Зімбардо**

	Показники середнього значення	
	Чоловіки	Жінки
Схильність до прокрастинації	65,06	57,67
Недооцінка готовності до виконання завдання	42,82	45,86
Подолання страху відповідальності	16,62	17,88
Знижений рівень зацікавленості	17,85	18,77
Орієнтація на соціальну винагороду	21,56	22,14
Схильність до педантизму	24,15	24,3
Негативне минуле	2,91**	3,3**
Гедоністичне теперішнє	2,98*	3,23*
Майбутнє	3,27	3,34
Позитивне минуле	3,03	3,12
Фаталістичне теперішнє	2,68*	3*

Примітка: \*\* –  $p < 0.01$ , \* –  $p < 0.05$

щих відмінностей між чоловіками та жінками. При цьому як у чоловіків, так і у жінок указані середні значення знаходяться по всіх шкалах на середньому рівні розвитку. Однак в опитувальнику Ф. Зімбардо за шкалами «негативне минуле», «гедоністичне теперішнє» та «фаталістичне теперішнє» показники дещо різнилися. У ході більш глибоко аналізу за t-критерієм Стьюдента на 0,05 рівні значущості було визначено статистично значущі відмінності між указаними вище показниками між чоловіками та жінками.

Наступним етапом нашого дослідження стало проведення кореляційного аналізу. Кількість піддослідних, що взяли участь у дослідженні, становить 77 опитуваних, рівень достовірності –  $p=0,01$ . Отже, коефіцієнт кореляції Пірсона для даної вибірки становить 0,3. Дані кореляції повної вибірки наведено в табл. 2.

Дані, які наведено в табл. 2, демонструють, що статистично значущі кореляційні зв'язки знайдені між багатьма шкалами.

Так, схильність до прокрастинації у даній виборці позитивно корелює з такими особистісними причинами схильності до відкладання завдань, як подолання страху до виконання завдання та знижений рівень зацікавленості.

Шкала схильності до прокрастинації корелює зі шкалами «гедоністичне теперішнє» та «майбутнє», причому остання кореляція є негативною, тобто чим сильніша спрямованість часової перспективи на майбутнє, тим сильніше знижується схильність до прокрастинації.

Шкала негативного минулого позитивно корелює з усіма шкалами, окрім шкали схильності до прокрастинації. Гедоністичне теперішнє також позитивно корелює зі всіма шка-

Таблиця 2

**Кореляційний взаємозв'язок між прокрастинацією, причинами її виникнення та різною часовою перспективою в юнаків**

	Схильність до прокрастинації	Негативне минуле	Гедоністичне теперішнє	Майбутнє	Позитивне минуле	Фаталістичне теперішнє
1	2	3	4	5	6	7
Схильність до прокрастинації	-	-	0,42	-0,33	-	-
Недооцінка готовності до виконання завдання	-	0,56	0,48	0,53	-	0,35
Подолання страху відповідальності	0,6	0,5	0,48	-	-	0,49
Знижений рівень зацікавленості	0,59	0,31	0,37	-0,43	-	-
Орієнтація на соціальну винагороду	-	0,42	0,42	-	-	0,42
Схильність до педантизму	-	0,39	-	-	-	-

лами, окрім шкали схильності до педантизму.

Показник спрямованості часової перспективи на майбутнє має позитивну кореляцію зі шкалою недооцінки готовності виконання завдань, а зі шкалою знижений рівень зацікавленості, навпаки, прослідковується негативна кореляція. Тобто високий рівень зацікавленості призводить до зниження схильності до прокрастинації серед загальної вибірки

Не виявлено жодної значущої кореляції між шкалою позитивного минулого та іншими показниками. Шкала фаталістичного теперішнього позитивно корелює з показниками недооцінки готовності до виконання завдань, подолання страху відповідальності та орієнтації на соціальну винагороду.

У нашому дослідженні ми також порівняли коефіцієнти кореляції між групами жінок та чоловіків. У результаті аналізу даних між цими двома групами було виявлено деякі відмінності за кореляційними показниками як один від одного, так і від загальної вибірки. При цьому група жінок складалася із 43 осіб, а група чоловіків – із 34 осіб. Це означає, що за рівня достовірності  $p=0,01$  коефіцієнт кореляції Пірсона становить 0,39 та 0,45 відповідно. Дані кореляції для груп чоловіків та жінок наведено в табл. 3.

За даними, які наведено в табл. 3, ми можемо прослідкувати позитивну кореляцію схильності до прокрастинації та такого показника, як подолання страху відповідальності



**Кореляційний взаємозв'язок між прокрастинацією, причинами її виникнення та різною часовою перспективою у жінок та чоловіків**

	СдП		НМ		ГТ		Майбутнє		ПМ		ФТ	
	Чол.	Жін.	Чол.	Жін.	Чол.	Жін.	Чол.	Жін.	Чол.	Жін.	Чол.	Жін.
СдП	-	-	-	-	-	0,59	-0,51	-	-	-	-	-
НГдВЗ	-	-	0,63	-	0,55	-	0,6	0,53	-	-	-	-
ПСВ	0,55	0,62	-	0,56	-	0,53	-	-	-	-	0,48	0,49
ЗРЗ	-	0,69	-	-	-	0,45	-	-0,6	-	-	-	-
ОнСВ	-	-	0,45	0,42	-	0,50	-	-	-	-	-	0,57
СдП	-	-	-	0,41	-	-	-	-	-	-	-	0,44

Примітка: СдП – схильність до прокрастинації, НМ – негативне минуле, ГТ – гедоністичне теперішнє, ПМ – позитивне минуле, ФТ – фаталістичне теперішнє, НГдВЗ – недооцінка готовності до виконання завдання, ПСВ – подолання страху відповідальності, ЗРЗ – знижений рівень зацікавленості, ОнСВ – орієнтація на соціальну винагороду, СдП – схильність до педантизму

як у чоловіків, так і в жінок. Відмінними є дані про кореляцію схильності до прокрастинації зі зниженим рівнем зацікавленості та гедоністичним теперішнім. Позитивна кореляція між цими показниками притаманна жіночій групі, а в чоловічій групі вона відсутня. Чоловічій групі притаманна негативна кореляція цього показника з показником майбутнього, а в жінок значущої кореляції між цими показниками не спостерігається.

У чоловіків часова перспектива негативного минулого має позитивну кореляцію зі шкалами недооцінки готовності до виконання завдання, орієнтації на соціальну винагороду. Для жіночої групи тип часової перспективи негативного минулого корелює з такими шкалами, як подолання страху відповідальності, орієнтація на соціальну винагороду, схильність до педантизму.

Часова перспектива гедоністичного теперішнього в групі чоловіків не корелює з жодною шкалою, окрім шкали недооцінки готовності до виконання завдання. А от у жіночій групі такий тип часової перспективи корелює з усіма показниками, окрім шкал недооцінки готовності до виконання завдання та схильності до педантизму.

Часова перспектива майбутнього має позитивну кореляцію для чоловіків і жінок із показником недооцінки готовності до виконання завдання. Серед жінок, окрім зазначеної кореляції, також спостерігається негативна кореляція між цим показником та шкалою зниженого рівня зацікавленості.

Часова перспектива позитивного минулого не має жодної значущої кореляції.

Часова перспектива фаталістичного теперішнього для чоловіків і для жінок позитивно корелює з показником подолання страху відповідальності. Для групи жінок також прослідковується позитивна кореляція між фаталістичним теперішнім та орієнтацією на соціальну винагороду і схильність до педантизму.

Останнім етапом нашого дослідження стало проведення регресивного аналізу задля визначення зв'язку між схильністю до прокрастинації та іншими показниками, дані за яким наведено в табл. 4. У ході даного аналізу було виявлено значущі Р-значення щодо таких показників: 1) подолання страху відповідальності; 2) знижений рівень зацікавленості; 3) орієнтація на соціальну винагороду; 4) гедоністичне теперішнє.

За даними, які наведено в табл. 4, значення R-квадрат становить 0,56. Це означає що 56% опитуваних мають визначений нами зв'язок. Завдяки цим даним можна оформити таку формулу прокрастинації:

$$PR = 49,8 + 7,1GT + 0,98PCV + 0,733RZ + 0,61ONCB$$

У цій формулі знаходяться такі скорочення:

PR – схильність до прокрастинації;

GT – гедоністичне теперішнє;

PCV – подолання страху відповідальності;

RZ – знижений рівень зацікавленості;

ONCB – орієнтація на соціальну винагороду.

**Висновки з проведеного дослідження.**

Отже, метою статті стало емпіричне дослідження особливостей прокрастинації в юнаків із різною часовою перспективою в умовах війни в Україні. Феномен прокрастинації є достатньо поширеним серед молоді, що може негативно впливати не лише на особистість окремо, а й на суспільство у цілому. Часова перспектива у людей юнацького віку в умовах війни в Україні набуває особливого значення, тому дослідження взаємозв'язку між часовою перспективою та прокрастинацією є достатньо актуальним. При цьому наше дослідження доводить, що рівень схильності до прокрастинації вищий у юнаків із високими показниками за шкалами негативного минулого та фаталістичного теперішнього.

Нами виявлено значущі відмінності між чоловіками та жінками за показниками «фаталістичне теперішнє», «гедоністичне теперішнє» та «негативне минуле».

Таблиця 4

**Регресійний аналіз схильності до прокрастинації**

<b>1</b>	<b>Р-значення</b>	<b>Коефіцієнти</b>
	<b>2</b>	<b>3</b>
Y-перетин	0,005*	49,8
Вік	0,92	-0,07
Недооцінка готовності до виконання завдання	0,14	-0,42
Подолання страху відповідальності	0,004**	0,99
Знижений рівень зацікавленості	0,012*	0,73
Орієнтація на соціальну винагороду	0,021*	-0,62
Схильність до педантизму	0,29	-0,25
Негативне минуле	0,32	2,11
Гедоністичне теперішнє	0,004**	7,11
Майбутнє	0,88	0,37
Позитивне минуле	0,09	-2,78
Фаталістичне теперішнє	0,27	-1,95

Примітка: \* –  $p < 0,05$ , \*\* –  $p < 0,01$

Було також досліджено взаємозв'язки між схильністю до прокрастинації, її причинами та часовою перспективою. Це дало нам змогу виділити зв'язки у структурі загальної вибірки: 1) схильність до прокрастинації зростає за спрямованості часової перспективи на гедоністичне теперішнє; 2) рівень схильності до прокрастинації знижується за спрямованості на майбутнє; 3) спрямованість на негативне минуле передбачає зростання присутності таких причин до прокрастинації, як недооцінка готовності до виконання завдання, подолання страху відповідальності, знижений рівень зацікавленості, орієнтація на соціальну винагороду та схильність до педантизму; 4) такий тип часової перспективи, як гедоністичне теперішнє, передбачає підвищення схильності до тих самих причин до особистісного відкладання завдань, як і тип часової перспективи негативне минуле; 5) за часової перспективи спрямованість на майбутнє присутня зацікавленість у завданнях, що стоять перед ними, але водночас присутня схильність до недооцінки своїх власних сил щодо виконання цих завдань; 6) фаталістичне теперішнє пов'я-

зане з недооцінкою готовності до виконання завдання, подолання страху відповідальності та орієнтацією на соціальну винагороду. У роботі також виявлено зв'язки між часовою перспективою та особливостями прокрастинації серед чоловіків та жінок. Завдяки регресійному аналізу нами було також виведено формулу прокрастинації.

**Перспектива дослідження** полягає у виявленні та емпіричному дослідженні особливостей прокрастинації військовослужбовців із різною часовою перспективою в умовах війни в Україні.

**ЛІТЕРАТУРА:**

1. Дворник М.С. Прокрастинація в конструюванні особистісного майбутнього : монографія. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2018. 120 с.
2. Карамушка Л.М., Бондарчук О.І., Грубі Т.В. Діагностика та профілактика перфекціонізму та прокрастинації в освітній практиці: психологічний практикум. Київ : Ін-т психології ім. Г.С. Костюка НАПН України, 2022. 41 с.
3. Сенік О. Адаптація опитувальника часової перспективи особистості Ф. Зімбардо (ZTRI). *Соціальна психологія*. 2012. № 1–2(51–52). С. 153–156.

# ОСОБЛИВОСТІ ПРОФЕСІЙНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ПРАЦІВНИКІВ ДЕРЖАВНОЇ СЛУЖБИ УКРАЇНИ З НАДЗВИЧАЙНИХ СИТУАЦІЙ

## FEATURES OF PROFESSIONAL WELL-BEING OF EMPLOYEES OF THE PUBLIC SERVICE OF UKRAINE FROM EMERGENCY SITUATIONS

У статті висвітлено результати дослідження особливостей професійного благополуччя працівників Державної служби України з надзвичайних ситуацій (ДСНС). Актуальність проблеми зумовлена постійним впливом стресових чинників, складністю завдань у невизначених умовах та високим рівнем фізичного і психічного навантаження у цій професійній групі. Автор розглядає поняття професійного благополуччя, яке включає задоволеність роботою та комфортне професійне середовище, сприятливе для самоактуалізації. Проаналізовано основні вимоги до фахівців ДСНС різних категорій, які включають спеціальні професійні та особистісні якості, а також морально-етичні стандарти. Відзначено важливість розуміння та підтримки професійного благополуччя для поліпшення ефективності роботи цих працівників.

Виявлено значущу різницю показників професійного благополуччя у різних професійних групах працівників ДСНС. Рятувальники спеціального призначення мають вищий рівень професійного благополуччя порівняно з іншими категоріями працівників. Чинниками професійного благополуччя для них є задоволеність професійними досягненнями, професійне зростання, професійні цілі та позитивні взаємини з колегами. Для рятувальників-пожежників професійне благополуччя визначають професійні цілі та позитивні взаємини в колективі, вони мають найнижчий рівень професійного благополуччя серед опитаних. Щодо фахівців із забезпечення діяльності, то вони акцентують на професійному зростанні, професійних цілях та позитивних стосунках у колективі. Для керівників підрозділів чинниками професійного благополуччя є професійні цілі та позитивні взаємини з колегами. Ця інформація відображає важливі аспекти професійного благополуччя різних категорій працівників ДСНС України та підкреслює вплив специфіки їхньої діяльності на його показники.

**Ключові слова:** благополуччя, професійне благополуччя, працівники Державної служби України з надзвичайних ситуацій.

The article presents the findings of a study on the professional well-being of workers in the State Emergency Service of Ukraine (SES). The relevance of the problem is driven by the constant exposure to stress factors, the complexity of tasks in uncertain conditions, and high levels of physical and mental stress within this professional group. The author examines the concept of professional well-being, which encompasses job satisfaction and a conducive professional environment supportive of self-actualization. The article outlines the main requirements for SES professionals, which include specific professional and personal qualities, as well as ethical standards. The importance of understanding and supporting professional well-being to enhance the effectiveness of these workers is emphasized.

Significant differences in indicators of professional well-being among different professional groups within SES workers were identified. Specialized rescuers demonstrate higher levels of professional well-being compared to other categories of workers. Factors contributing to their professional well-being include satisfaction with professional achievements, professional growth, professional goals, and positive relationships with colleagues. Conversely, firefighters' professional well-being is influenced by professional goals and positive relationships within the collective, with this group exhibiting the lowest levels of well-being among respondents. Support staff emphasizes professional growth, professional goals, and positive relationships within the collective. For departmental managers, professional well-being is influenced by professional goals and positive relationships with colleagues. This information reflects important aspects of professional well-being across different categories of SES workers in Ukraine, underscoring the impact of their work's specific nature on these indicators.

**Key words:** well-being, professional well-being, State Emergency Service workers.

УДК 159.99  
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.60.27>

Пономаренко І.В.

ад'юнкт,  
Національний університет цивільного захисту України

**Актуальність проблеми дослідження.** У сучасному суспільстві підвищення професійного благополуччя працівників стало ключовим завданням для більшості організацій. Для досягнення цієї мети важливо мати чітке та послідовне розуміння феномену професійного благополуччя. Учені пропонують різні визначення цього поняття, але більшість із них погоджується, що задоволеність роботою є ключовим елементом. Задоволеність роботою залежить від численних чинників: професійних, особистісних, міжособистісних та організаційних і вважається комплексним поняттям, у якому кожен аспект має значення.

Професійна діяльність працівників Державної служби України з надзвичайних ситуацій

(ДСНС) характеризується постійним впливом різноманітних стресових чинників, необхідністю виконання складних завдань у невизначених умовах та часових обмеженнях, високим рівнем фізичного та психічного навантаження, що вимагає наявності певних професійних та особистісних якостей у фахівця, спеціальних морально-етичних та професійних характеристик. Особливо значущими для працівників ДСНС України є переживання професійного благополуччя, комфортне особистісне та професійне середовище, яке сприяє самоактуалізації ресурсів особистості.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Вивченням проблеми професійного благополуччя займалися численні вітчизняні та

зарубіжні науковці: І. Андрієнко, Н. Березовська, Ю. Безсонова, Е. Бородкіна, О. Войтенко, Н. Волинець, А. Вороніна, С. Гаврюченко, Н. Горбач, А. Григор'єв, О. Гундаріна, О. Дубіненкова, А. Дука, Ю. Захір, І. Заусенко, Д. Зінов'єва, П. Звенигородський, Т. Іванова, Н. Каргіна, Ю. Кашлюк, В. Крутова, А. Лекалов, С. Лісовець, С. Мінюрова, Ю. Олександров, Е. Осін, Л. Осьмук, Б. Пахоль, Е. Романенко, А. Созонтов, Є. Паніна, Н. Панова, Ю. Панюкова, М. Сафронова, Є. Сергієнко, Н. Терьохіна, П. Фесенко, В. Хвостікова, Р. Шаміонов, Т. Шевеленко, О. Ширяєв, Н. Шумейко, Д. Анабі, М. Аргайл, А. Баккер, А. Балдсчан, Дж. Біррен, Д. Брікмен, Н. Брадбурн, А. Кампбелл, З. Колвін, П. Коста, П. Коттон, Р. Каммінс, К. Данна, Е. Дінер, Е. Деці, Дж. Ейлс, М. Фордайс, Р. Гріффін, Дж. Хакман, А. Хемпел, Ф. Герцберг, М. Джошанлу, Т. Джадж, Р. Карасек, К. Кіз, А. Найт, Дж. Ларсон, С. Левін, Е. Лок, Д. Марлоу, Е. Майо, Р. Маккрей, Г. Олдем, С. Ойші, В. Павот, К. Ріфф, Дж. Рассел, Р. Райан, В. Шауфелі, М. Шульц, Н. Шварц, М. Селігман, Дж. Зіґріст, Е. Сінґер, М. Сіргі, Л. Скілтон, Ф. Страк, Дж. Тейлор, А. Теллген, С. Валеллі, Дж. Ван Хорн, В. Врум, П. Ворт, А. Вільямс, В. Вілсон, С. Вітей, Т. Райт та ін.

Однією з ключових проблем у вивченні феномену професійного благополуччя у психології є складність його концептуалізації та операціоналізації, а також відмежування від схожих, але не тотожних конструктів. Деякі дослідники розглядають професійне благополуччя як комплексний конструкт, що складається з різних компонентів, які можна виміряти, розвивати та управляти ними для підвищення ефективності професійної діяльності. Цей багатовимірний підхід дає змогу точніше оцінювати рівень професійного благополуччя працівника та аналізувати його природу, причини і наслідки. Інші дослідники розглядають професійне благополуччя як певний баланс між робочими вимогами та отриманими винагородами або між робочими вимогами та контролем. Цей підхід дає змогу краще зрозуміти механізм формування професійного благополуччя працівника. Різні підходи до визначення поняття свідчать про складність проблеми вивчення благополуччя особистості в професійному середовищі [1; 2].

На професійне благополуччя персоналу будь-якої організації впливає багато чинників. У науковій літературі розрізняють чинники ризику і захисні чинники благополуччя. Чинник ризику – це характеристика, стан або поведінка, що підвищує ймовірність захворіти або травмуватися. Чинники ризику часто співіснують і впливають один на одного, вони представлені індивідуально, проте на практиці не виникають поодиночі. Кожна організація сти-

кається з проблемою підтримки професійного благополуччя, особливо в часи економічної та соціальної напруги.

У сучасних дослідженнях професійного благополуччя найчастіше виділяють організаційні, індивідуальні та професійні чинники [4]:

- організаційні: психологічний клімат, збалансованість автономії працівника у роботі, стиль керівництва, соціальна підтримка від колег та організації, контроль, сприятливе робоче середовище, підтвердження успішності, ресурси для роботи, поінформованість для виконання завдань, вплив на організацію, використання навичок, навчання, відповідність вимог до роботи можливостям працівника, складність вимог, послідовність завдань, конфлікт між вимогами та можливостями, дисбаланс між роботою та особистим життям, емоційний дисонанс, різноманіття завдань, прогнозування майбутнього, рольова визначеність, наявність зворотного зв'язку, кількість та якість соціальних контактів, рівень оплати, безпечність праці, стабільність роботи, належне обладнання, цінність для суспільства, значущість для себе, оптимальність керівництва, нагляд у вигляді підтримки, кар'єрні перспективи, справедливе ставлення до працівників, мораль організації в суспільстві;

- індивідуальні: стать, вік, особистісні риси; цінності, установки, життєвий досвід, рівень усвідомлення, орієнтація на досягнення цілей, здатність адаптуватися і психічна стабільність, якість міжособистісних відносин, рівень соціального виключення, обмеження, напруга в значущих міжособистісних відносинах; стратегії поведінки в значущих ситуаціях; часова перспектива та наявність цілей у майбутньому, реалізація планів у теперішньому; тип каузальної орієнтації; різниця між фактичним та ідеальним благополуччям; ставлення до себе; орієнтація на позитивне функціонування; оптимізм; адекватна самооцінка, відкритість, впевненість у собі, гнучкість поведінки, самоповага, самоприйняття, чуттєвість, креативність, конструктивне мислення;

- професійні: професійні знання, навички, здатність приймати рішення, які сприятимуть розвитку професіоналізму, досягненню професійних цілей та завдань, позитивному спілкуванню із суб'єктами професійної діяльності; статус, рівень освіти; позитивний та негативний досвід роботи; когнітивні навички, компетентність, самостійне дбання про себе, самоефективність, активність; професійне самовизначення, ідентифікація з професією, ієрархія професійних цінностей, сенс у роботі; професійний розвиток; фактичні та потенційні можливості, що проявляються у роботі; можливості реалізувати свій потенціал, ставлення до роботи, колег, керівництва, предмета і суб'єкта праці, організаційної культури



та цінностей організації; кваліфікація та освіта працівника, особливості мотивації праці.

У роботі ми визначаємо професійне благополуччя як інтегративний показник позитивного функціонування людини у професійній сфері, що відображається через особистісну оцінку різних аспектів професійного життя та має комплексну, ієрархічну та гнучку структуру, яка включає професійні, особистісні та організаційні складники.

**Метою статті** є висвітлення результатів дослідження особливостей професійного благополуччя у працівників Державної служби України з надзвичайних ситуацій.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** У дослідженні брали участь 207 працівників Державної служби України з надзвичайних ситуацій віком від 19 до 55 років, які працюють на посадах: рятувальників-пожежних (99 осіб), рятувальників спеціального призначення (38 осіб), фахівців із забезпечення діяльності (33 особи), керівників підрозділів (37 осіб). Дослідження проводилося в 2023 р. у дистанційному форматі за допомогою адресної електронної розсилки опитувальників учасникам та посилання на форми опитувальників у Google-сервісі. Для визначення рівня професійного благополуччя працівників ДСНС застосовувалася адаптована до української вибірки «Методика оцінки професійного благополуччя» (МОПБ) (Є.І. Рут, 2016), яка складається з 36 тверджень. Оцінювання відбувається за 5-бальною шкалою Лайкерта (5 – абсолютно згоден, 4 – згоден, 3 – і згоден, і не згоден, 2 – не згоден, 1 – категорично не згоден). Опитувальник має шість шкал, підрахунок балів за якими (автономність у професійній діяльності, професійні цілі, професійне зростання, задоволеність рівнем компетентності, задоволеність професійними досягненнями, позитивні відносини в колективі) здійснюється відповідно до «ключа». Загальний показник професій-

ного благополуччя визначається як сума балів за всіма шкалами. Надійність шкал МОПБ (за коефіцієнтом  $\alpha$ -Кронбаха) була визначена на рівні 0,907. Сьогодні методика активно використовується в різноманітних дослідженнях із різними категоріями респондентів. В українському середовищі методика була застосована Н. Волинець, Г. Рик та ін. [3; 5]. Отримані в дослідженні результати представлено в табл. 1, 2.

Найбільші бали отримано за шкалами: «Професійні цілі» (24,73±2,39 бали), «Позитивні відносини в колективі» (24,55±2,23 бали), «Професійне зростання» (24,22±2,43 бали), найменші – «Автономність у професійній діяльності» (22,17±2,29 бали), загальний показник професійного благополуччя дорівнює 143,16 бали зі 180 можливих, тобто знаходиться у середньо-високому діапазоні. Таким чином, можна стверджувати, що професійне благополуччя працівників ДСНС зумовлено наявністю цілей у діяльності, позитивним психологічним кліматом у підрозділах і можливістю професійного зростання та самореалізації. Найменш суттєвий вплив на переживання професійного благополуччя працівниками ДСНС здійснює можливість бути незалежними у діяльності, діяти відповідно до власних цілей, потреб, мотивів, установок, що зумовлено специфікою діяльності в особливих умовах, де зазвичай саме від злагодженої командної роботи залежить успіх, а іноді – здоров'я та життя суб'єктів професійної діяльності.

Далі проаналізовано особливості професійного благополуччя працівників ДСНС залежно від приналежності до певної професійної групи та змісту діяльності.

Отримано значущі відмінності між показниками працівників ДСНС різних професійних груп за шкалами: «Автономність у професійній діяльності», показники рятувальників-пожежних та рятувальників спеціального призна-

Таблиця 1

**Показники професійного благополуччя працівників ДСНС (у балах)**

Шкала	M	Me	SD	S	K	Min	Max
Автономність у професійній діяльності	22,17	22	2,29	-0,109	1,065	15	29
Задоволеність рівнем компетентності	23,79	24	2,40	-0,484	1,914	14	30
Задоволеність професійними досягненнями	23,69	24	2,68	-0,278	1,089	14	30
Професійне зростання	24,22	24	2,43	-0,140	0,465	17	30
Професійні цілі	24,73	24	2,39	-0,169	0,978	17	30
Позитивні відносини в колективі	24,55	24	2,23	-0,497	2,097	14	30
Професійне благополуччя	143,16	144	11,49	-0,261	1,940	102	176

Примітка: M – середнє значення, Me – медіана, SD – стандартне відхилення, S – асиметрія; K – ексцес; Min – мінімальне значення; Max – максимальне значення

Таблиця 2

**Показники складників професійного благополуччя у різних професійних групах працівників ДСНС України (у балах)**

Змінні	Професійні групи	M (SD)	F	p	η <sup>2</sup>
Автономність в професійній діяльності	рятувальники-пожежні	21,66 (2,26)	3,46	0,017	0,049
	рятувальники спец. призначення	22,84 (2,01)			
	фахівці із забезпечення діяльності	22,58 (2,42)			
	керівники підрозділів	22,49 (2,27)			
Задоволеність рівнем компетентності	рятувальники-пожежні	23,73 (2,07)	1,22	0,305	0,018
	рятувальники спец. призначення	24,42 (2,47)			
	фахівці із забезпечення діяльності	23,64 (2,68)			
	керівники підрозділів	23,43 (2,82)			
Задоволеність професійними досягненнями	рятувальники-пожежні	23,70 (2,24)	0,95	0,418	0,014
	рятувальники спец. призначення	24,11 (2,77)			
	фахівці із забезпечення діяльності	23,06 (2,75)			
	керівники підрозділів	23,84 (3,50)			
Професійне зростання	рятувальники-пожежні	23,68 (2,22)	6,52	< 0,001	0,088
	рятувальники спец. призначення	25,61 (2,52)			
	фахівці із забезпечення діяльності	24,52 (2,64)			
	керівники підрозділів	23,97 (2,19)			
Професійні цілі	рятувальники-пожежні	24,26 (2,23)	3,97	0,009	0,055
	рятувальники спец. призначення	25,76 (2,33)			
	фахівці із забезпечення діяльності	25,00 (2,55)			
	керівники підрозділів	24,70 (2,40)			
Позитивні відносини в колективі	рятувальники-пожежні	24,32 (1,73)	2,13	0,098	0,030
	рятувальники спец. призначення	24,82 (2,08)			
	фахівці із забезпечення діяльності	25,30 (2,79)			
	керівники підрозділів	24,19 (2,86)			
Професійне благополуччя	рятувальники-пожежні	141,35 (9,81)	2,84	0,039	0,040
	рятувальники спец. призначення	147,55 (11,94)			
	фахівці із забезпечення діяльності	144,09 (12,26)			
	керівники підрозділів	142,62 (13,50)			

Примітка: M – середнє значення; SD – стандартне відхилення; F – статистика дисперсійного аналізу Фішера; p – статистична значущість; η<sup>2</sup> – розмір ефекту

чення суттєво відрізняються (на  $p \leq 0,05$  рівні за даними Tukey's Honestly Significant Difference test), у рятувальників спеціального призначення вони вищі. Рятувальники спеціального призначення – це висококваліфіковані фахівці, які здійснюють складні операції з рятування та надзвичайного реагування у найскладніших ситуаціях. Вони мають різні спеціалізації: рятування під час надзвичайних ситуацій, що включає евакуацію людей під час природних катастроф, аварій на промислових об'єктах, масштабних пожеж і техногенних катастроф; водолазне рятування, тобто здійснення операцій із порятунку на воді, виконання водолазних робіт під час потопів, із затонулих суден, пошкоджених мостів тощо; гірське рятування передбачає роботу в гірських умовах, де може бути необхідна спеціальна техніка та навички для рятування постраждалих; рятування під час надзвичайних ситуацій у труднодоступних місцях, включає операції з рятування на відкритому просторі, у печерах, під завалами будівель тощо; медичне рятування передба-

чає надання першої допомоги постраждалим під час надзвичайних ситуацій. Тобто рятувальники спеціального призначення працюють у найважчих умовах, щоб забезпечити безпеку та порятунок людей у небезпечних ситуаціях. Саме тому для них більш важливою, ніж для рятувальників-пожежних, є автономність у професійній діяльності, яка передбачає певну свободу дій, прийняття рішень, незалежність від інших.

Рятувальники-пожежні переважно займаються запобіганням, припиненням та ліквідацією пожеж, а також наданням допомоги постраждалим. Основними аспектами їхньої роботи є: пожежогасіння на місці виникнення пожежі з використанням речовин для припинення вогню; рятувальні операції з порятунку людей і тварин, які можуть опинитися у небезпеці через пожежу або інші надзвичайні ситуації; технічна допомога – надання допомоги в аварійних ситуаціях, дорожніх аваріях тощо; перша медична допомога постраждалим у разі серцевого нападу, травм, отруєння чи

інших медичних надзвичайних ситуацій; профілактика пожеж, проведення інспекції для визначення пожежної безпеки у будівлях та сприяння усуненню потенційних загроз; громадська діяльність і навчання, проведення просвітницької роботи у громадах, навчання населення заходам безпеки під час пожежі та виходу з неї. Робота рятувальників-пожежних вимагає фізичної та психологічної витривалості, навичок управління стресом і потужної злагоди у команді, тому для них автономність у професійній діяльності є менш значущим аспектом професійного благополуччя.

«Професійне зростання» – різниця значуща між показниками рятувальників спеціального призначення та керівників підрозділів ( $p \leq 0,05$ ), у рятувальників спеціального призначення вони вищі. Робота керівників підрозділів у Державній службі з надзвичайних ситуацій має свої особливості, які включають: управління кризовими ситуаціями, готовність до реагування на будь-які надзвичайні ситуації, такі як пожежі, аварії, природні катастрофи тощо; керування роботою підрозділів під час екстрених подій, координація дій працівників і вживання заходів для ліквідації наслідків надзвичайних ситуацій та надання допомоги постраждалим; розроблення, запровадження стратегій та планів дій для різних видів надзвичайних ситуацій, що включає плани евакуації, стратегії гасіння пожеж, заходи зі зниження ризиків тощо; керівництво персоналом, набір, навчання, мотивація та оцінка працівників; забезпечення готовності персоналу до ефективного реагування у надзвичайних ситуаціях та виконання обов'язків за призначенням; координація з іншими службами та агенціями: іншими рятувальними службами, правоохоронними органами, медичними установами, владними структурами та іншими зацікавленими сторонами для координації дій надзвичайних ситуаціях; аналіз та оцінка ризиків, потенційних загроз для розроблення ефективних стратегій запобігання надзвичайним ситуаціям і зменшення їхніх негативних наслідків; просвітництво й освіта громадськості щодо заходів безпеки та реагування у надзвичайних ситуаціях. Робота керівників підрозділів ДСНС вимагає високого рівня професійних компетенцій, стресостійкості, лідерських якостей та вміння ефективно керувати у складних ситуаціях. Отримані за цією шкалою відмінності можна пояснити наявністю великої кількості нормативних документів, які регламентують діяльність керівників підрозділів, що може негативно впливати на їхнє професійне зростання.

«Професійні цілі» – різниця значуща між показниками рятувальників-пожежних та рятувальників спеціального призначення ( $p \leq 0,01$ ), у рятувальників спеціального призначення

вони вищі. Професійна ціль – це конкретна та реалізована мета, яку фахівці ставлять перед собою у професійній діяльності. Професійні цілі працівників ДСНС можуть відрізнитися залежно від їхньої спеціалізації, обов'язків та рівня досвіду. Однак усі вони спрямовані на захист та допомогу людям у складних та небезпечних ситуаціях. Основні професійні цілі працівників ДСНС включають: захист людських життів та майна в умовах надзвичайних ситуацій, таких як пожежі, аварії, стихійні лиха тощо; надання екстреної медичної допомоги, евакуація людей із небезпечних місць та забезпечення їх безпечного розташування; зниження ризику виникнення надзвичайних ситуацій; професійний розвиток, підвищення кваліфікації, отримання нових знань, умінь, навичок, розвиток лідерських якостей для ефективного виконання своїх обов'язків; оптимізація співпраці з іншими рятувальними службами, правоохоронними органами та громадськістю для більш ефективного реагування на надзвичайні ситуації. Отримані результати свідчать, що діяльність рятувальників спеціального призначення є мультизадачною, тобто вони мають більшу кількість різноманітних професійних цілей, аніж працівники ДСНС інших категорій, досягнення яких сприяє підвищенню рівня їхнього професійного благополуччя.

«Професійне благополуччя» – різниця значуща між показниками рятувальників-пожежних та рятувальників спеціального призначення ( $p \leq 0,05$ ), у рятувальників спеціального призначення вони вищі. Тобто для рятувальників-пожежних чинниками професійного благополуччя виступають професійні цілі, позитивні відносини в колективі. Вони мають найнижчий рівень професійного благополуччя серед опитаних. Для рятувальників спеціального призначення чинниками професійного благополуччя є: задоволеність професійними досягненнями, професійне зростання, професійні цілі, позитивні взаємини з колегами. Вони мають найвищий рівень професійного благополуччя серед опитаних. Для фахівців із забезпечення діяльності чинниками професійного благополуччя є: професійне зростання, професійні цілі, позитивні стосунки в колективі. Для керівників підрозділів чинниками професійного благополуччя є: професійні цілі, позитивні взаємини з колегами.

**Висновки.** Результати емпіричного дослідження дають змогу констатувати, що специфіка діяльності, посада, приналежність до певної професійної групи суттєво впливають на рівень професійного благополуччя працівників ДСНС та на чинники, які його визначають.

#### ЛІТЕРАТУРА:

1. Войтенко О.В. Проблема суб'єктивного професійного благополуччя особистості у сучасній пси-

хології. *Вісник Національного університету оборони України*. 2022. № 5(69). С. 12–20.

2. Войтенко О.В. Професійне благополуччя: зміст поняття та його ключові структурні компоненти. *Вісник Національного університету оборони України*. 2023. № 3(73). С. 57–64.

3. Волинець Н.В. Психологія особистісного благополуччя персоналу Державної прикордонної служби України : дис. ... докт. психол. наук : 19.00.01. 543 с.

4. Пахоль Б.Є. Ієрархія чинників професійного благополуччя в різних професійних групах. *Український психологічний журнал*. 2019. № 2(12). С. 131–146.

5. Рик Г. Особливості взаємозв'язку професійного благополуччя та організаційної лояльності фахівців сфери інформаційних технологій. *HUMANITARIUM*. 2020. Т. 44. Вип. 1. С. 132–139.



## ОСОБЛИВОСТІ ВЗАЄМОВПЛИВУ ПСИХОЛОГІЧНИХ РЕСУРСІВ ОСОБИСТОСТІ, ЩО ПІДВИЩУЮТЬ РЕЗИЛЬЄНТНІСТЬ В УМОВАХ ВІЙНИ

### PECULIARITIES OF THE MUTUAL INFLUENCE OF PSYCHOLOGICAL RESOURCES OF A PERSONALITY THAT INCREASE RESILIENCE IN WAR CONDITIONS

У статті концептуалізовано проблематику вивчення поняття резильєнтності та психологічних ресурсів особистості. Узагальнено зміст наукових понять, які розкривають проблему психологічних ресурсів, що сприяють підвищенню рівня резильєнтності, а саме копінг-стратегій, захисних копінгів, часової перспективи, диспозиційного оптимізму й уміння виконувати все вчасно. Показано, що резильєнтність як збереження основних властивостей особистості під час небезпеки передбачає позитивний результат, який досягається за рахунок певного ступеню організації часу і планування, очікування позитивних результатів у майбутньому, швидкого зменшення емоційного напруження та тривоги, адаптації. Установлено, що до психологічних ресурсів, що сприяють підвищенню рівня резильєнтності в умовах війни, належать проблемно-орієнтовані копінг-стратегії, які здебільшого спрямовані на розв'язання завдання у складних або стресових ситуаціях і допомагають прийняти найбільш оптимальне рішення у цих умовах. Показано, що найбільш проблемно-орієнтовані – респонденти віком 26–40 років і саме жінки. Було показано, що домінуючий захисний копінг, що підвищує рівень резильєнтності в умовах війни, – це забування болючих спогадів або травматичного досвіду, але також у стресових умовах для того, щоб захистити себе, дуже часто може використовуватися пошук виправдання. Установлено, що більше намагаються знайти виправдання усьому чоловіки віком 26–40 років, а використовують забування здебільшого чоловіки віком 17–25 років та 26–40 років, а також жінки 26–40 років. Виявлено, що до психологічних ресурсів, що сприяють підвищенню рівня резильєнтності в умовах війни, належать такі темпоральні ресурси: життя у сьогоденні, коли майбутнє визначено наперед і на нього неможливо вплинути, тому потрібно відкинути всі турботи про майбутні наслідки, не відкладати власні справи на потім, виконувати їх вчасно, мати позитивні очікування щодо майбутнього.

**Ключові слова:** резильєнтність, психологічні ресурси, копінг-стратегії, захисний копінг, часова перспектива, оптимізм, осо-

бистість, війна, рання та середня дорослість, травматичний досвід, прокрастинація.

The article conceptualises the issues of studying the concept of resilience and psychological resources of a personality. The content of scientific concepts that reveal the problem of psychological resources that contribute to increasing the level of resilience, namely coping strategies, protective coping, time perspective, dispositional optimism and the ability to do everything on time, is generalised. It is shown that resilience as the preservation of the basic properties of a personality in times of danger implies a positive result, which is achieved through a certain degree of time management and planning, expectation of positive results in the future, rapid reduction of emotional stress and anxiety, and adaptation. It has been established that psychological resources that contribute to increasing the level of resilience in wartime include problem-oriented coping strategies, which are mainly aimed at solving problems in difficult or stressful situations and help to make the most optimal decision in these conditions. It is shown that the most problem-oriented respondents-women are aged 26-40 years. It has been shown that the dominant protective coping that increases the level of resilience in war is forgetting painful memories or traumatic experiences, but also in stressful conditions, the search for excuses can be used very often to protect oneself. It has been found that men aged 26-40 are more likely to try to find excuses for everything, while men aged 17-25 and 26-40, as well as women aged 26-40, use forgetting. It was found that the psychological resources that contribute to increasing the level of resilience in war conditions include the following temporal resources: living in the present, when the future is predetermined and cannot be influenced, so you need to put aside all worries about future consequences, do not put off your own affairs for later, do them on time, have positive expectations about the future.

**Key words:** resilience, psychological resources, coping strategies, protective coping, time perspective, optimism, personality, war, early and middle adulthood, traumatic experience, procrastination.

УДК 159.92:96

DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.60.28>

**Турлаков І.Д.**

аспірант кафедри загальної психології і психологічного консультування  
Одеський національний університет  
імені І.І. Мечникова

**Чернілевська-Ісайко О.В.**

аспірантка кафедри загальної психології і психологічного консультування  
Одеський національний університет  
імені І.І. Мечникова

**Постановка проблеми.** Останнім часом почесне місце серед актуальних питань психологічної науки займає проблема стану, поведінки та діяльності людей в екстремальних ситуаціях. Імовірно, слід визнати, що, незважаючи на значний обсяг достатньо обґрунтованих даних про вплив різноманітних екстремальних чинників та особливості організації рятувальних і антитерористичних операцій, низка аспектів проблеми залишається невирішеною, що і зумовлює актуальність дослідження.

Водночас останніми роками викликає серйозне занепокоєння вчених і практиків усього світу проблема психологічних ресурсів, які б допомагали особистості впоратися з даними екстремальними ситуаціями. Отже, збільшення стресових обставин, пов'язаних із війною, призводить до реакції психологічної деформації, яка може знижувати життєві ресурси або, навпаки, збільшувати життєву енергію. Саме тому також дуже актуальною темою дослідження є психологічні ресурси,

необхідні для продуктивної життєдіяльності в екстремальних умовах, які пов'язані з глобальними змінами в Україні, що породжують відчуття нестабільності, крайньої невизначеності, руйнацію моральних стереотипів тощо.

**Мета дослідження** – виявити особливості взаємодії психологічних ресурсів особистості для підвищення резильєнтності в умовах війни.

**Завдання дослідження:**

1. Розкрити сутність поняття «психологічні ресурси» та їхні структурні компоненти у психологічній науці.

2. Дослідити особливості психологічних ресурсів особистості для підвищення резильєнтності в умовах війни.

**1. Теоретичне обґрунтування проблеми.** Резилієнтність – це здатність людини, яка зазнала впливу окремої потенційно руйнівної події (як-от смерть близької людини або ситуація, що загрожує життю), утримувати відносно стабільні, здорові рівні психологічного та фізичного функціонування, а також здатність відчувати позитивні емоції та навчатися на власному досвіді [4].

Оскільки резильєнтність передбачає позитивний результат, який досягається попри високий ризик (через війну в Україні людям доводиться долати багато чинників, що викликають стрес та напругу), і збереження основних властивостей особистості під час небезпеки, і повне відновлення після травмування та досягнення успіху згодом, базовим компонентом прояву даного феномену у людини є її психологічні ресурси [3].

Так, згідно із системно-структурним напрямом, психологічні ресурси як система включає такі структурні елементи: особистісні риси (відчуття часу та відношення до роботи, копінг-стратегії), а також фізичні ресурси (речі, час, гроші тощо), що осмислюються особистістю, стаючи психологічними (наприклад, впевненість у тому, що їх вистачить, чи розуміння того, де їх узяти, чи переконаність в їх надійності тощо) [7].

Так, часова перспектива є фундаментальною величиною у побудові психологічного часу особистості, який постає з когнітивних процесів, що розділяють життєвий досвід індивіда на часові рамки минулого, теперішнього та майбутнього, і важливим компонентом гармонійного існування особистості, можливостей протистояти стресорам.

Згідно з думкою Ф. Зімбардо, часова перспектива проникає і здійснює вплив на всі сфери людського існування, вона відображає особисту тенденцію того, яким чином суб'єктивно відношення до минулого, теперішнього і майбутнього впливає на поведінку індивіда, – це особистісна диспозиція, яка має свої систему та структуру [1].

У рамках відчуття часу можливо розглядати і прокрастинацію або її відсутність, оскільки саме через цей феномен розглядається ступінь організації часу і планування. Прокрастинація – це відкладання завдання на потім або навмисне відтермінування виконання обов'язкових справ на користь інших, приємніших або менш важливих справ, що призводить до затримки в досягненні цілей і виконанні завдань. Прокрастинація може проявлятися як відкладання справ на останній момент і як тривале зволікання перед виконанням завдання. Отже, за наявності структурованого-системного розподілу часу підвищуються продуктивність та спроможність долати перешкоди, підвищується резильєнтність. За високого рівня прокрастинації, навпаки, проявляються різноманітні труднощі, особливо за життєдіяльності в екстремальних умовах [11].

У рамках системного підходу психологічні ресурси – це інтегративна метасистема, що складається з великої кількості елементів (механізми психологічного захисту, особистісні ресурси долання стресу), організованих у великі системи (психологічний захист, копінг-поведінка) та пов'язаних між собою відносинами ієрархії [2].

У рамках цього підходу А.В. Лібіна вказувала, що захисні копінги спрямовані на більш швидке зменшення емоційного напруження та тривоги, працюють за принципом «тут і тепер», включають суб'єктивну оцінку ступеня задоволеності отриманим результатом, що дає про себе знати в задоволеності людиною життям, собою, взаєминами з іншими тощо, оцінці ефективності функціонування у важких життєвих ситуаціях [6].

Згідно з ресурсною концепцією, психологічні ресурси розглядають із позиції підвищення резильєнтності як адаптаційні можливості – здатність протистояти важким життєвим ситуаціям. Так, на думку С. Хобфолл, психологічними ресурсами людини лише ті, що мають для неї значення і допомагають адаптуватися у складних життєвих ситуаціях [5].

Отже, людина, опинившись у стресовій ситуації, мобілізує всі ресурси: ментальні, когнітивні та поведінкові, а потім починає планувати варіанти виходу, тобто використовує домінуючі копінг-стратегії. За своєю суттю, копінг-стратегії особистості – це спосіб поведінки людини в процесі подолання стресу, тобто когнітивні, емоційні та поведінкові пріоритетні стратегії, які використовує людина, щоб упоратися з труднощами або важкими життєвими обставинами [9].

Згідно з особистісним підходом, психологічні ресурси можна розглядати як деяку сформовану в людини систему понять, ставлень і переживань, домінуюче використання яких відбивається на успішності людини. Викори-

стання психологічних ресурсів особистості відбивається в таких характеристиках людини, як умотивованість, глибина, відповідальність, відданість, а головне – оптимістичність [8].

Так, у рамках теорії оптимізму М. Селігмана зазначалося, що набутий у «боротьбі з реальністю» оптимізм слугує причиною того, що тимчасові непереборні труднощі не знижують мотивації до активних дій: знижують її меншою мірою, ніж це відбувається у «песимістичних» персон, схильних до формування вивченої безпорадності [10].

**3. Методи дослідження:** методика «Копінг-поведінка в стресових ситуаціях» (С. Норман, Д.Ф. Ендлер, Д.А. Джеймс, М.І. Паркер; адаптований варіант Т.А. Крюкової); методика «Часова перспектива» М. Зімбардо, методика «Диспозиційний оптимізм» Ч. Карвера та М. Шейєра і анкета на виявлення захисних копінгів.

**4. Результати дослідження.** Вибірка респондентів, які взяли участь в емпіричному дослідженні, становила 87 осіб віком від 17 до 55 років, які дали згоду давати інформацію за запитом дослідника.

Згідно з емпіричним дослідженням, за середнім значенням ( $36,36 \pm 1,04$ ) та медіаною у 38 балів респонденти здебільшого спрямовані на розв'язання завдання у складних, засмучуючих або стресових ситуаціях, тобто в таких ситуаціях вони зосереджуються на проблемі, намагаються проаналізувати її, усе зважити і прийняти найбільш оптимальне рішення.

Проте за середнім значенням ( $27,21 \pm 0,80$ ) та медіаною у 27 балів у респондентів слабо виражена схильність до занурення в емоційні переживання з приводу стресової ситуації.

Виявлено, що за середнім значенням ( $29,86 \pm 0,79$ ) та медіаною у 29 балів у респондентів дещо виражена орієнтованість на уникнення вирішення важкої ситуації, тобто іноді вони намагаються думати про щось інше, відволікаються на спілкування, відпочинок, розваги, улюблені заняття.

Отримані дані емпіричного дослідження показують, що за середнім значенням ( $12,89 \pm 0,35$ ) та медіаною у 13 балів у респондентів слабо виражена поведінка, що характеризується прагненням до тимчасового відходу від розв'язання проблем за допомогою занурення в улюблену справу, подорожі, виконання своїх заповітних бажань або алкоголю, лікарських засобів.

Дані дослідження показують, що за середнім значенням ( $11,85 \pm 0,35$ ) та медіаною в 11 балів майже не виявлено спроби вирішення проблеми шляхом залучення зовнішніх (соціальних) ресурсів, пошуку інформаційної та емоційної підтримки.

Виявлено, що респонденти різного віку здебільшого мають саме проблемно-орієнтовні

копінг-стратегії, але найбільш проблемно-орієнтовані – респонденти віком 26–40 років, у яких відзначаються також орієнтація на уникнення та емоційно-орієнтовані копінг-стратегії. Проте респонденти віком від 17 до 25 років більше схильні до того, що можуть намагатися чимось себе відволікти, щоб упоратися зі стресом, якщо все інше не допомагає. Водночас серед респондентів саме жінки більш проблемно-орієнтовані, тобто схильні шукати різноманітні засоби та шляхи вирішення проблеми або те, що викликає стрес. При цьому всі інші копінг-стратегії також сильніше проявляються саме у жінок, аніж у чоловіків. При цьому респонденти, які відчувають стрес останній рік, навіть більше спрямовані на скоріше вирішення проблеми, а коли це не вдається, намагаються проблеми уникнути або проявляють сильні емоції, почуття як реакцію на стрес. Водночас респонденти, які не відчувають стрес або відчувають інші стани, а також ті, хто відчуває стрес останні шість місяців, окрім проблемної орієнтації, мають добре розвинену орієнтацію на уникнення.

Установлено, що за середнім значенням ( $38,71 \pm 0,21$ ) у респондентів основний домінуючий захисний копінг – це забування, тобто вони для подолання болючих спогадів або травматичного досвіду намагаються витіснити небажані думки або емоції у підсвідомість. Водночас показник медіани в 39 балів свідчить про те, що також дуже часто респонденти можуть намагатися знаходити виправдання для того, щоб захистити себе в стресових для них умовах. Установлено, що 8 чоловіків віком 26–40 років намагаються знайти виправдання усьому, 6 чоловіків цього ж віку як захисний копінг використовують аналіз, по 4 чоловіка цього ж віку використовують як захисні копінги забування та заперечення, 2 чоловіки віком 26–40 років нападають, щоб захистити себе, а 1 чоловік цього ж віку звинувачує інших, обставини тощо, тому всі вони не відчувають стресу. Також не відчувають стресу 4 чоловіка віком 17–25 років із захисним копінгом забування, по 2 чоловіка цього віку нападають або знаходять виправдання, а ще 1 чоловік цього ж віку все заперечує. Серед чоловіків віком 41–55 років по 2 аналізують усе, можуть заперечувати або знаходити виправдання, і по 1 чоловіку схильні або нападати, або забувати тяжкі обставини, або використовувати захисні копінги залежно від ситуації, тому всі вони не відчувають стресу. При цьому не відчувають стресу 3 жінки віком 17–25 років і 3 – віком 41–55 років, маючи як захисні копінги заперечення та аналіз, а також 2 жінки віком 17–25 років нападають, щоб захистити себе від стресу, ще по 2 жінки віком 26–40 років, що як захисні копінги використовують напад, забування та заперечення. Водночас 2 жінки



віком 41–55 років використовували захисні копінги залежно від ситуації, тому не відчують стресу. Також не відчують стресу 1 жінка віком 17–25 років, бо схильна забувати погані події, і 1 жінка віком 26–40 років, бо постійно знаходить виправдання у стресових ситуаціях собі, іншим, обставинам тощо.

Виявлено також, що за середнім значенням ( $31,33 \pm 0,57$ ) респонденти живуть сьогоднішнім, тобто теперішнім здається відірваним від минулого і майбутнього за рахунок акценту на хвилювання, збудження, насолоді в сьогоднішній, відсутності сильної ностальгії або гіркоти про минуле і наявності переконання, що теперішнє треба переносити з покійністю і смиренністю, тому що люди перебувають у владі примхливої долі, що зрозуміло, ураховуючи війну в Україні та невизначеність, яка з нею пов'язана. Зазначимо, що не відчують стресу 25 чоловіків віком 26–40 років, 9 чоловіків віком 17–25 років та 8 чоловіків віком 41–55 років, а також 4 жінки віком 26–40 років, 4 жінки віком 17–25 років та 3 жінки віком 41–55 років, оскільки вони живуть у сьогоднішній і в них на немає ностальгії чи гіркоти, тобто вони вважають, що майбутнє визначено наперед і на нього неможливо вплинути, тому потрібно насолоджуватися життям у сьогоднішній та відкинути всі турботи про майбутні наслідки. Водночас також не відчують стресу 1 чоловік віком 17–25 років, 1 чоловік віком 26–40 років, 2 чоловіка віком 41–55 років і 1 жінка віком 26–40 років, оскільки живуть майбутнім, тобто їхня поведінка більшою мірою визначається прагненнями до цілей і винагород майбутнього, плануванням і досягненням цих майбутніх цілей.

Отримані дані дослідження свідчать, що за середнім значенням та медіаною ( $21,28 \pm 0,18$ ) респонденти – оптимісти, тобто мають позитивні очікування щодо майбутнього, бачать у майбутньому здебільшого позитивні моменти, тому більш схильні до активних дій і володіють більш ефективними стратегіями подолання труднощів, успішним психологічним функціонуванням, адаптацією до стресу. Необхідно зазначити, що не відчують стресу 22 чоловіка та 5 жінок віком 26–40 років, 5 чоловіків та 6 жінок віком 17–25 років, 6 чоловіків та 3 жінки віком 41–55 років, які є оптимістами, тобто очікують, що в майбутньому відбудуться скоріше хороші речі, ніж погані. Окрім цього, 4 чоловіка та 2 жінки віком 26–40 років, 3 чоловіка віком 17–25 років, 3 чоловіка та 2 жінки віком 41–55 років також не відчують стресу, оскільки саме дуже позитивні очікування допомагають їм долати будь-які труднощі, що пов'язані з життям у стресових умовах. Водночас є 1 чоловік віком 17–25 років, що не відчуває стресу, оскільки очікує, що в майбутньому буде все погано, але коли цього не відбувається, отримує полегшення, і, навпаки, коли

його побоювання підтверджуються, він готовий до того, щоб долати труднощі. Також не відчують стресу 1 чоловік віком 26–40 років, якому сильно заглиблення у реальність допомагає впоратися з обставинами життя в екстремальних умовах, і ще 1 чоловік цього ж віку, який має дуже високий рівень песимізму, тобто фаталістичне бачення майбутнього допомагає прийняти виклики сьогоднішнього.

Установлені дані дослідження свідчать, що за середнім значенням та медіаною ( $26,18 \pm 0,31$ ) респонденти виконують усе вчасно, тобто живучі в сьогоднішній, не схильні викладати власні справи на потім. Водночас не відчують стресу 17 чоловіків та 6 жінок віком 26–40 років, 7 чоловіків та 5 жінок віком 17–25 років, 2 чоловіка та 4 жінки віком 41–55 років, бо схильні виконувати все вчасно, тобто в них є час на накопичення ресурсів, щоб долати стресори. При цьому 5 чоловіків та 1 жінка віком 26–40 років, 4 чоловіки та 1 жінка віком 41–55 років, 1 чоловік віком 17–25 років не відчують стресу, оскільки вміють правильно організувати свій робочий та особистий час, чому їх навчила людино-тваринна взаємодія. Окрім цього, є респонденти, а саме: 4 чоловіки віком 26–40 років, 1 чоловік та 1 жінка віком 17–25 років, 3 чоловіка віком 41–55 років, що не відчують стресу, бо, відкладаючи справи на потім, можуть накопичити ресурси і коли будуть готові, виконати все швидко, без додаткового навантаження. Необхідно вказати, що є 1 чоловік віком 26–40 років, який дуже сильно прокрастинує, але саме тому він не відчуває стресу.

Таким чином, особливості психологічних ресурсів особистості, що підвищують резильєнтність в умовах війни, здебільшого спрямовані на розв'язання завдання, коли йде зосередження на проблемі, на її аналізі, усе зважається і потім приймається найбільш оптимальне рішення; також не відчувається стрес, навіть ураховуючи війну в Україні та невизначеність, яка з нею пов'язана, бо є думка, що майбутнє визначено наперед і на нього неможливо вплинути, тому потрібно насолоджуватися життям у сьогоднішній та відкинути всі турботи про майбутні наслідки; позитивні очікування щодо майбутнього, які допомагають долати будь-які труднощі, що пов'язані з життям у стресових умовах; виконання всіх справ вчасно, тобто коли, живучі в сьогоднішній, немає схильності викладати власні справи на потім.

**Висновки.** Проведене дослідження не вичерпує усіх аспектів поставленої проблеми. Перспективним убачається подальше вивчення окремо кожного з перерахованих психологічних ресурсів, що підвищують рівень резильєнтності, для формування тренінгових програм для покращення рівня супротиву стресу. Також подальші дослідження будуть



спрямовані на виявлення інших психологічних ресурсів у категорій особистостей, робота яких пов'язана з екстремальними умовами. Цікавим та актуальним убачається розгляд психологічних ресурсів та копінг-стратегій у студентів, особливо психологів, майбутніх співробітників центрів соціальної допомоги, у розрізі емоційної стійкості в екстремальних умовах праці (підтримка військовослужбовців, які знаходяться на передовій).

#### ЛІТЕРАТУРА:

1. Бунас А.А. Часова перспектива як один із чинників розгортання прогностичної компетентності особистості. *Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права*. 2020. № 1. С. 38–41.
2. Даценко О.А. Психологічні ресурси особистості як наукова парадигма. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія «Психологія»*. 2020. Т. 31(70). № 4. С. 22–27.
3. Кіреєва З.О. Швайкін С.А. Балан М.А. Детермінанти й особливості адаптації та психічних ресурсів людини під час повномасштабного вторгнення. *Український психологічний журнал*. № 1(19). С. 60–82.
4. Лазос Г.П. Резильєнтність: концептуалізація понять, огляд сучасних досліджень. *Актуальні проблеми психології*. 2018. Т. 3. Вип. 14. С. 26–64.
5. Особистісні ресурси людини на різних етапах життя : колективна монографія / заг. ред. З.О. Кіреєвої. Одеса : Одес. нац. ун-т ім. І.І. Мечникова, 2023. Розділ 1. С. 4–31.
6. Похлестова О.Ю. Копінг як функція стресостійкості особистості. *Актуальні проблеми психології в закладах освіти*. 2019. Вип. 9. С. 291–299.
7. Психологічні ресурси в умовах життєвої та суспільної кризи: соціальний та особистісний виміри : колективна монографія / наук. ред. О.Є. Блинова ; відп. ред. В.Ф. Казібекова. Херсон, 2021. 364 с.
8. Психологічні ресурси особистості: соціально-психологічний зміст. *Збірник наукових праць за матеріалами науково-практичної конференції*. Ізмаїл : РВВ ІДГУ, 2019. 87 с.
9. Родіна Н.В. Психологія копінг-поведінки: системне моделювання : автореф. дис. ... д-ра психол. наук. Київ, 2012. 40 с.
10. Терещенко А.М. Оптимізм як фактор зменшення ризику професійного вигорання. *Science and Education a New Dimension. Pedagogy and Psychology, III(21), Issue: 43*, 2015. С. 83–86.
11. Balkis, M., & Duru, E. The evaluation of the major characteristics and aspects of the procrastination in the framework of psychological counseling and guidance. *Educational Sciences: Theory & Practice, 7(1)*, 2007. P. 376–385.

# АДАПТАЦІЯ ОПИТУВАЛЬНИКА SMS-28 (ШКАЛА СПОРТИВНОЇ МОТИВАЦІЇ) УКРАЇНСЬКОЮ МОВОЮ: РЕЗУЛЬТАТИ КОНФІРМАТОРНОГО ТА ЕКСПЛОРАТОРНОГО АНАЛІЗУ, ПЕРЕВІРКИ ВНУТРІШНЬОЇ УЗГОДЖЕНОСТІ (ПОВТОРНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ)

## ADAPTATION OF THE SMS-28 QUESTIONNAIRE (SPORTS MOTIVATION SCALE) INTO UKRAINIAN: RESULTS OF CONFIRMATORY AND EXPLORATORY ANALYSIS, INTERNAL CONSISTENCY CHECK (RE-EXAMINATION)

У статті здійснено повторний аналіз валідності української версії опитувальника «Шкала спортивної мотивації» (SMS-28). Опитувальник містить 28 тверджень, відповідь на кожне з яких оцінюється за шкалою від 1 до 7. Твердження формують сім факторів, відповідно до яких можна визначити мотивацію до занять спортом серед українців. Відповідно до цих факторів, мотивація варіюється від повністю внутрішньої до повністю зовнішньої.

Адаптація проводилася в декілька етапів: переклад групою фахівців та статистичний аналіз. В опитуванні взяли участь 155 осіб від 18 років, для отриманих результатів здійснено розрахунок коефіцієнту альфа Кронбаха, проведено конфірмаційний та експлораторний факторний аналіз із використанням програми R. Відповідно до результатів аналізу, визначено структуру факторів та виключено певні запитання.

Під час проведення конфірмаційного аналізу встановлено, що різниця між медіаною та середнім не становить більше 20%, проте виявлено аномалії у запитанні 19, однак потрібно здійснити додатковий аналіз, щоб зрозуміти, чи потрібно виключати запитання із загальної структури опитувальника.

Результати обчислення коефіцієнта альфа Кронбаха показали достатню надійність та узгодженість усіх шкал, окрім однієї – «Зовнішня мотивація. Ідентифікація». Із цього можна зробити висновок, що українці не займаються спортом для відчуття приналежності до певної соціальної групи.

Експлораторний факторний аналіз проведено для спрощення опитувальника «Шкала спортивної мотивації» та розуміння, яке навантаження на кожен фактор. Виявлено, що найбільше навантаження на чотири фактори, проте всі фактори, які належать до групи «Внутрішня мотивація», розглянуто як один. Відповідно до результатів, на шкалу «Зовнішня мотивація. Ідентифікація» незначні навантаження, тому її можна виключити, що відповідає результатам обчислення коефіцієнта альфа Кронбаха.

У результаті україномовна версія опитувальника SMS-28 містить шість шкал:

1. Внутрішня мотивація. Знання.
2. Внутрішня мотивація. Досягнення.
3. Внутрішня мотивація. Здобуття досвіду.
4. Зовнішня мотивація. Інтроєкти.
5. Зовнішня мотивація. Зовнішня регуляція.
6. Демотивація.

Можна стверджувати, що мотивація до занять спортом в українців варіюється від повністю внутрішньої до повністю зовнішньої.

**Ключові слова:** демотивація, зовнішня мотивація, внутрішня мотивація, спортивна мотивація, мотиваційний інтелект.

This article presents a re-analysis of the validity of the Ukrainian version of the «Sports Motivation Scale» (SMS-28) questionnaire. The questionnaire contains 28 statements, each rated on a scale from 1 to 7. These statements form 7 factors, which can be used to determine the motivation for sports among Ukrainians. According to these factors, motivation ranges from completely intrinsic to completely extrinsic.

The adaptation was conducted in several stages: translation by a group of experts and statistical analysis. The survey involved 155 individuals aged 18 and older. Results were analyzed using Cronbach's alpha coefficient, and both confirmatory and exploratory factor analyses were performed using the R software. According to the analysis results, the factor structure was defined, and certain questions were excluded.

In the confirmatory analysis, it was found that the difference between the median and the mean does not exceed 20%; however, anomalies were found in question 19, and additional analysis is required to determine whether this question should be excluded from the overall questionnaire structure.

Results of calculating Cronbach's alpha coefficient showed sufficient reliability and consistency for all scales, except for one – «External Motivation. Identification». From this, it can be inferred that Ukrainians do not engage in sports for the feeling of belonging to a particular social group.

The exploratory factor analysis was conducted to simplify the «Sports Motivation Scale» questionnaire and to understand the loading on each factor. It was found that the greatest loadings are on four factors; however, all factors that belong to the «Intrinsic Motivation» group were considered as one. According to the results, the «External Motivation. Identification» scale had insignificant loadings and could be excluded, which corresponds to the results of the Cronbach's alpha coefficient calculation.

As a result, the Ukrainian version of the SMS-28 questionnaire includes six scales:

1. Intrinsic Motivation. Knowledge.
2. Intrinsic Motivation. Achievement.
3. Intrinsic Motivation. Experience Acquisition.
4. External Motivation. Introjection.
5. External Motivation. External Regulation.
6. Demotivation.

It can be stated that the motivation for sports among Ukrainians varies from completely intrinsic to completely extrinsic.

**Key words:** demotivation, external motivation, intrinsic motivation, sports motivation, motivational intelligence.

УДК 159.923.2

DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.60.29>

**Чопко Х.Б.**

аспірантка кафедри психології  
Львівський національний університет  
імені Івана Франка

**Актуальність дослідження.** Заняття спортом позитивно впливають на фізичне і психічне здоров'я. Регулярна фізична активність дає змогу знизити рівень стресу, що особливо актуально в контексті подій, які розгорнулися на території України, а саме російсько-українська війна.

Найважливіший чинник, який впливає на регулярність та ефективність занять спортом, – мотивація до його занять, тож з'являється потреба в адаптації опитувальників, які дають можливість зрозуміти, чому особам важлива фізична активність, а це, своєю чергою, допоможе зрозуміти, як мотивувати до занять спортом різні групи українців.

**Аналіз останніх досліджень.** Огляд існуючих методик показав, що україномовних версій опитувальників, які стосуються мотивації до занять спортом, немає. Було вибрано SMS-28 – опитувальник шкали спортивної мотивації, який загалом містить 28 запитань та сім шкал, які умовно можна розділити на три категорії:

1. Внутрішня мотивація.
2. Зовнішня мотивація.
3. Демотивація.

Опитувальник SMS-28 розробила група дослідників, яку очолював Л. Пелетьї [2]. Основою стала теорія самодетермінації, яку розробили Е. Деці та Р. Раян. У теорії розглянуто різні типи мотивації – від повністю внутрішньої до цілком зовнішньої. Опитувальник SMS-28 дає змогу оцінити, наскільки мотивація займатися спортом є внутрішньою потребою, а не результатом зовнішнього тиску.

Спроба адаптації опитувальника українською мовою уже була здійснена раніше, проте після аналізу отриманих результатів було зроблено висновок, що потрібно провести повторне дослідження [1] та попрацювати над перекладом опитувальника.

Було приділено увагу методології, за якою проводилась адаптація опитувальника, що включає декілька етапів: переклад групою перекладачів, які володіють українською та англійською мовами, проведення дослідження та статистичний аналіз результатів, а також адаптація опитувальника відповідно до соціокультурних особливостей.

Опитувальник SMS-28 можна застосовувати у спортивній психології для кращого розуміння мотивації, що корисно під час розроблення тренувальних програм та вибору стратегій для підвищення мотивації до занять спортом, а також отримання задоволення від фізичної активності.

**Результати дослідження.** Мета – перевірити внутрішню узгодженість тверджень після повторного тестування, перевірити валідність структури даних та спростити опитувальник.

Для аналізу використано програму R (версія 4.3.1). Застосовано пакети для факторного

та конфірматорного аналізу, а також обчислення коефіцієнта альфа Кронбаха.

**Демографічні дані.** В опитуванні взяли участь 155 учасників віком від 18 років. Інформація про опитуваних представлена в таблиці.

Таблиця 1

**Характеристика групи досліджуваних**

Група	Кількість	Відсоткове співвідношення
Стать		
Жіноча	91	58,7
Чоловіча	64	41,3
Вік		
18-21	7	4,5
22-25	19	12,3
26-30	29	18,7
31-35	34	21,9
36-40	35	22,6
41-45	20	12,9
46-50	9	5,8
50+	2	1,3
<b>Освіта</b>		
Вища	137	88,4
Незакінчена вища	14	9
Професійна	1	0,6
Середня	3	2
<b>Місце проживання</b>		
Обласний центр	23	15
Місто	124	80
Районний центр	2	1,5
Село/селище	5	3,5

**Конфірматорний аналіз.** Проведено для того, щоб переконатись у валідності структури опитувальника, перевірити, чи залишаються запитання стійкими. Для аналізу використано відповідний пакет у RStudio – lavaan.

Таблиця 2

**Результати конфірматорного аналізу**

	Медіана	Середнє
Запитання 1	4	4.31
Запитання 2	3	3.15
Запитання 3	2	2.523
Запитання 4	3	3.252
Запитання 5	2	2.987
Запитання 6	2	2.716
Запитання 7	2	2.445
Запитання 8	4	3.755
Запитання 9	7	5.852
Запитання 10	1	2.323
Запитання 11	4	3.8
Запитання 12	5	4.28
Запитання 13	4	4.077
Запитання 14	6	5.471
Запитання 15	5	4.103

Продовження таблиці 2

Запитання 16	2	2.452
Запитання 17	3	3.103
Запитання 18	5	4.181
Запитання 19	1	2.619
Запитання 20	4	3.69
Запитання 21	5	4.284
Запитання 22	1	2.077
Запитання 23	3	3.252
Запитання 24	1	1.923
Запитання 25	4	3.813
Запитання 26	3	3.471
Запитання 27	3	3.103
Запитання 28	2	2.555

Під час аналізу даних виявлено аномалію: велика різниця між медіаною та середнім у запитанні 19. Можна зробити декілька припущень, чому з'явилися аномалії.

**Обчислення коефіцієнта альфа Кронбаха.** Для проведення аналізу було застосовано відповідний пакет у RStudio. Результати аналізу представлено в таблиці.

Таблиця 3

**Результати обчислення коефіцієнта альфа Кронбаха**

Шкала	Коефіцієнт альфа Кронбаха
Внутрішня мотивація. Знання	0.854
Внутрішня мотивація. Досягнення	0.872
Внутрішня мотивація. Здобуття досвіду	0.861
Зовнішня мотивація. Ідентифікація	0.633
Зовнішня мотивація. Інтроєкти	0.757
Зовнішня мотивація. Зовнішня регуляція	0.772
Демотивація	0.722

Спираючись на отримані результати, можна стверджувати, що майже всі шкали мають прийнятну надійність. Для шкали «Зовнішня мотивація. Ідентифікація» проведено додатковий аналіз для оцінки надійності, результати якого не підтвердили внутрішню узгодженість шкал.

Таблиця 4

**Результати експлораторного фактору аналізу для семи факторів**

	Ф1	Ф2	Ф3	Ф4	Ф7	Ф5	Ф6
СКН	7.220	2.322	1.926	1.895	1.008	0.879	0.967
ПВ	0.258	0.083	0.069	0.068	0.036	0.031	0.035
КВ	0.258	0.341	0.410	0.477	0.513	0.545	0.579

Таблиця 5

**Результати експлораторного фактору аналізу для шести факторів**

	Ф1	Ф2	Ф3	Ф4	Ф5	Ф6
СКН	7.883	2.435	2.218	1.936	0.872	0.719
ПВ	0.282	0.087	0.079	0.069	0.031	0.026
КВ	0.282	0.368	0.448	0.517	0.548	0.574

Таблиця 6

**Результати експлораторного фактору аналізу для п'яти факторів**

	Ф1	Ф2	Ф3	Ф4	Ф5
СКН	7.827	2.639	2.222	1.889	0.949
ПВ	0.280	0.094	0.079	0.067	0.034
КВ	0.280	0.374	0.453	0.521	0.554

Таблиця 7

**Результати експлораторного фактору аналізу для чотирьох факторів**

	Ф1	Ф2	Ф3	Ф4
СКН	7.981	2.643	2.534	2.006
ПВ	0.285	0.094	0.09	0.072
КВ	0.285	0.379	0.470	0.542



Через це можна зробити припущення, що українці не займаються спортом тому, що таку поведінку схвалює суспільство, немає потреби у приналежності до певної соціальної групи, для якої фізична активність є цінністю.

Проведено паралельний аналіз, аби отримати рекомендації щодо кількості факторів. Рекомендована кількість факторів – 4.

**Експлораторний факторний аналіз.** Проведено для спрощення опитувальника та розуміння, які запитання дають найбільше інформації, а які можна виключити.

У таблицях представлено результати для різної кількості факторів (Ф – скорочення від «фактор», СКН – сума квадратів навантажень, ПВ – пропорція варіативності, КВ – кумулятивна варіативність).

Керуючись правилом Кайзера, визначено, що найбільш значущими є чотири фактори.

Дані про навантаження відображено у таблиці.

Фактор 1 пов'язаний з усіма факторами внутрішньої мотивації, фактори 2 і 3 відображають зовнішню мотивацію – «Зовнішня регуляція» і «Інтроекти», фактор 4 указує на демотивацію.

Спираючись на результати розрахунку коефіцієнта альфа Кронбаха та експлораторного факторного аналізу, можна зробити висновок, що шкала «Зовнішня мотивація. Ідентифікація» не валідна для україномовної версії опитувальника.

**Висновки.**

1. Актуальність адаптації. Україномовні методики для оцінки спортивної мотивації відсутні, тому адаптація SMS-28 важлива для проведення досліджень у галузі психології здоров'я та спорту.

2. Підтвердження валідності. Підтверджено структуру опитувальника та адаптовано відповідно до соціокультурних особливостей – вилучено шкалу «Зовнішня мотивація. Ідентифікація».

**ЛІТЕРАТУРА:**

1. Чопко Х.Б. Адаптація опитувальника SMS-28 українською мовою: результати перевірки внутрішньої узгодженості. *Габітус*. 2023. Вип. 50. С. 142–147.
2. Toward a new measure of intrinsic motivation, extrinsic motivation, and amotivation in sports: The Sport Motivation Scale (SMS) / L.G. Pelletier et al. *Journal of Sport & Exercise Psychology*. 1995. № 17. P. 35–53.

Таблиця 8

**Результати обчислення навантаження на фактори**

Запитання	Ф1	Ф2	Ф3	Ф4
1	0.649			
2	0.718			
3				0.410
4	0.576			
5				0.835
6		0.874		
7	0.328	0.409		
8	0.688			
9			0.793	
10		0.628		
11			0.393	
12	0.533		0.365	
13	0.871			
14			0.990	
15	0.628			
16		0.664		
17	0.340			
18	0.799			
19				0.609
20	0.981			
21			0.407	
22		0.610		
23	0.829			
24	0.344			
25	0.990	-0.331		
26			0.516	
27	0.848			
28				0.607

**Додаток 1**

Опитувальник SMS-28 (Luc G. Pelletier, Michelle Fortier, Robert J. Vallerand, Nathalie M. Brière, Kim M. Tuson and Marc R. Blais, адаптація Чопко Х.Б.)

**Інструкція для учасників**

Використовуючи наведену нижче шкалу, вкажіть, будь ласка, наскільки кожен із наведених нижче пунктів відповідає одній із причин, з яких ви займаєтеся спортом.

1 – Твердження зовсім не відповідає дійсності, 7 – твердження повністю відповідає дійсності

Таблиця 8

**Текст опитувальника**

1. Заради задоволення, яке я відчуваю, переживаючи захопливі моменти
2. Заради задоволення, яке я відчуваю, дізнаючись більше про спорт, яким займаюся
3. Раніше у мене були вагомі причини для занять спортом, а зараз я замислююся над тим, чи варто продовжувати
4. Заради задоволення від відкриття нових технік тренування
5. Я вже не знаю; мені здається, що я не зможу досягти успіху в цьому виді спорту
6. Заради поваги, яку це викликає у моїх знайомих
7. Тому що я відчуваю сильне задоволення, опановуючи певні складні техніки тренування
8. Бо заняття спортом необхідні, щоб бути у хорошій формі
9. Заради престижу від образу спортсмена/спортсменки
10. Задля задоволення, яке я відчуваю, удосконалюючи свої слабкі боки
11. Заради захоплення, яке я відчуваю, будучи повністю зануреним/зануреною у певну діяльність
12. Тому що я маю займатися спортом, щоб добре себе почувати
13. Заради задоволення, яке я отримую, удосконалюючи свої навички
14. Бо оточуючі вважають, що потрібно бути в хорошій формі
15. Заради яскравих емоцій, які я переживаю, займаючись улюбленим видом спорту
16. Я вже не розумію; можливо, спорт – це не моє
17. Заради задоволення, яке я отримую у процесі виконання певних складних рухів
18. Мені було б погано, якби я не приділяв/не приділяла увагу спорту
19. Щоб показати іншим свою майстерність у цьому виді спорту
20. Заради задоволення, яке я відчуваю, вивчаючи нові техніки тренування, які до того не пробував/не пробувала
21. Тому що мені подобається відчуття повного занурення у певну діяльність
22. Тому що я повинен/повинна регулярно займатися спортом
23. Заради задоволення, яке я отримую, відкриваючи нові стратегії для досягнення результатів
24. Я часто себе про це запитую; здається, я не можу досягти тих цілей, які сам/сама собі поставив/поставила

Таблиця 9

**Ключ для обробки інформації**

Шкала	Номер твердження
Внутрішня мотивація. Знання	2, 4, 20, 23
Внутрішня мотивація. Досягнення	8, 10, 13, 17
Внутрішня мотивація. Здобуття досвіду	1, 11, 15, 21
Зовнішня мотивація. Інтроєкти	8, 12, 18, 22
Зовнішня мотивація. Зовнішня регуляція	6, 9, 14, 19
Демотивація	3, 5, 16, 24

## МЕХАНІЗМИ ПЕРЕДАЧІ ПСИХОЛОГІЧНИХ ТРАВМ ЧЕРЕЗ ПОКОЛІННЯ: ВПЛИВ РОДИННОГО СПІЛКУВАННЯ, ЦІННОСТЕЙ ТА МЕТОДІВ ВИХОВАННЯ

## MECHANISMS OF TRANSMISSION OF PSYCHOLOGICAL TRAUMA THROUGH GENERATIONS: THE INFLUENCE OF FAMILY COMMUNICATION, VALUES AND EDUCATION METHODS

Статтю присвячено вивченню механізмів, які впливають на передачу психологічних травм через покоління, у тому числі родинні розмови, цінності та особливості виховання, оскільки кожна людина є частиною системи: сімейної, родової, системи країни та народу. Зважаючи на вітчизняні дослідження цього питання, варто сказати, що тема має зв'язок не лише з психологією, а й із філософією та медициною. У дослідженні визначеного питання пояснюється зв'язок між психологічною травмою та психологічними особливостями людини. Установлено, що в повсякденному житті термін «травма» часто використовується для опису порушення цілісності тіла, а тому може призвести до його пошкодження. Оскільки травми бувають різних видів, від цього залежить їхній рівень загрози життю людини, визначається як небажана для людини й несе в собі значну загрозу її життю та здоров'ю. Зважаючи на це, проведено аналіз впливу соматизації травми на формування психічного «ментального ядра» або «пункту перемикання», досліджуваного З. Фройдом. Розкрито основні механізми, які впливають на розвиток травматичного досвіду, зокрема психодинамічний, «родинно-системний», соціокультурний та біологічний шляхи. Особлива увага приділена родинним розмовам, цінностям та особливостям виховання, які мають визначальний вплив на психологічний стан особистості.

Підкреслено важливість психологічної допомоги та терапії для виявлення й подолання переданих психологічних травм. Також обговорюється вплив самосвідомості, саморозвитку та здорових міжособистісних відносин на переривання цього циклу передачі травматичного досвіду через покоління. Наголошується на подальшому дослідженні цього напрямку задля збагачення розуміння процесів передачі травм від покоління до покоління, розвитку здорової та успішної людини.

**Ключові слова:** психологічна травма, стрес, реакція, збудження, психотравмуючий досвід.

The article is devoted to the study of the mechanisms that influence the transmission of psychological injuries through generations, including family conversations, values and peculiarities of upbringing, since each person is a part of the system – family, clan, system of the country and people. Taking into account the domestic research on this issue, it is worth saying that the topic has a connection not only with psychology, but also with philosophy and medicine. The relationship between psychological trauma and psychological characteristics of a person is explained in the study of the defined question. It has been established that in everyday life, the term «trauma» is often used to describe a violation of the integrity of the body, and therefore can lead to its damage. Since injuries are of different types, their level of threat to a person's life depends on it, defined as undesirable for a person and carries a significant threat to his life and health. With this in mind, an analysis of the impact of trauma somatization on the formation of the mental «mental core» or «switching point» studied by Z. Freud was carried out. The main mechanisms that influence the development of traumatic experience, including psychodynamic, «family-systemic», sociocultural and biological pathways, are revealed. Special attention is paid to family conversations, values and peculiarities of upbringing, which have a decisive influence on the psychological state of the individual.

The importance of psychological help and therapy for identifying and overcoming transmitted psychological traumas is emphasized. The impact of self-awareness, self-development, and healthy interpersonal relationships on breaking this cycle of transgenerational transmission of traumatic experiences is also discussed. Emphasis is placed on the further research of this direction in order to enrich the understanding of the processes of transmission of injuries from generation to generation, the development of a healthy and successful person.

**Key words:** psychological trauma, stress, reaction, excitement, traumatic experience.

УДК 159.937:94:246.3:159.91  
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.60.30>

**Шиманова О.С.**  
практичний психолог  
ГО «Український центр психології  
«Душа»

**Власенко Ю.К.**  
к.політ.н., викладач  
Навчально-реабілітаційний заклад  
вищої освіти «Кам'янець-Подільський  
державний інститут»

**Ригель О.В.**  
к.психол.н., доцент  
Дрогобицький державний педагогічний  
університет імені Івана Франка

**Постановка проблеми.** Успішність життя людини визначається впливом зовнішніх чинників. Досить часто стається так, що головні механізми, які впливають на зміну психіки людини, – це люди, які знаходяться поруч із нею. Наслідки будь-яких стресових подій, що на психологічному або фізіологічному рівнях проявляють себе в повсякденному житті, мають назву «психологічна травма». Загалом психологічна травма є своєрідним захистом, що формується як відповідь на стрес. Психотравми є певним обмеженням, яке не дає повноцінно проявити власний потенціал

людини, отримати корисний досвід та насолодитися життям.

За даними Американської психологічної асоціації, травма (мається на увазі психологічна) – це емоційна відповідь на жорстку подію. Однак це твердження не є вдалим, оскільки психологічна травма може виникнути через будь-яку подію, яку людина сприйме як страшну, стресову, неприємну чи небезпечну [1]. Вивчення шляхів походження та механізмів, якими ці травми передаються через покоління, є досить актуальним питанням у психології, оскільки такі травми значно впливають як

на розвиток самої особистості, так і на міжособистісні відносини.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Питання механізмів, якими психологічні травми можуть передаватися через покоління, досліджувала низка вітчизняних науковців: В. Анохіна, О.С. Сандал, К. Волков, О.С. Шиманова, А.В. Колодяжна, Ю.К. Власенко та ін. Разом із тим попри напрацьовану теоретичну базу питання залишається невирішеним і потребує детального дослідження.

**Мета статті** – дослідити особливості механізмів, якими психологічні травми можуть передаватися через покоління, включаючи родинні розмови, цінності та виховання.

**Виклад основного матеріалу.** У повсякденному житті поняття «травма» визначається як порушення цілісності тіла, що супроводжується його ушкодженням. Загалом травми бувають легкі, важкі та несумісні з життям. Будь-яка травма є небажаною для людини, несе в собі значну загрозу її життю та здоров'ю. Психіка, так само як і внутрішнє середовище організму, прагне підтримувати загальний стан організму в належному стані. На відміну від фізичної травми психіка здатна травмувати себе, продукуючи певні думки, спогади, переживання тощо [2, с. 12].

За словами О.С. Сандал, психологічна травма – це глибоко особиста реакція на певну подію, зазвичай трагічну або надзвичайно значущу, яка призводить до надмірного психологічного напруження та негативних переживань. Ці переживання важко подолати самотійно, а тому, як правило, вони можуть викликати стійкі зміни у стані та поведінці особи [3, с. 50].

Варто відзначити, що дослідження механізмів, за якими психологічні травми передаються через покоління, є важливою галуззю психології. Це визначення містить різні аспекти та механізми передачі травматичного досвіду від попередніх поколінь до наступних. Деякі з основних механізмів такі:

- трансгенераційне перенесення травми, тобто передача травматичного досвіду через родинні лінії. Травмовані батьки можуть передавати свої власні травми своїм дітям через моделювання, розмови, а також через психологічну та емоційну ситуацію у сім'ї;

- родинні розмови також можуть мати власний набір звичаїв, ролей та способів взаємодії, які передаються з покоління в покоління. Це може охоплювати передачу травм через відносини між батьками та дітьми, а також через родинну взаємодію у цілому;

- культурні та соціальні чинники також значно впливають на передачу травми через покоління. Так, певні культурні переконання можуть серйозно впливати на способи вираження травми та сприйняття психологічних проблем;

- біологічні чинники також можуть стати елементами травматичного досвіду, передаючись через біологічні механізми, такі як епігенетика, яка може впливати на генетичний образ та фізіологію людини.

Розуміння цих механізмів допомагає психологам та дослідникам розробляти шляхи для запобігання передачі травматичного досвіду через покоління та розроблення ефективних методів лікування для тих, хто стикається з такими наслідками.

Психічний біль є індикатором психологічного страждання. Він запускає механізми захисту, зокрема витіснення та придушення емоцій. Реакція на травматичний вплив завжди присутня в організмі людини, однак її інтенсивність залежить від сили травми. Ця реакція може включати удар, сварку, почуття безсилля та плач у разі фізичного або емоційного насильства. Відповідна реакція допомагає розрядити надлишкове психічне збудження, що виникає під час травматизації. Однак якщо це збудження не вдається відвести, захисні механізми психіки можуть трансформувати його у фізичні симптоми через процес, який називається конверсією. Такий перехід допомагає відвести енергію травматичного збудження у соматичну сферу.

Вітчизняна дослідниця і практикуючий психолог О.С. Шиманова відзначає, що на людину впливають виключно два потужні чинники: психічна травма та трансгенераційна передача психотравмуючого досвіду. Варто зазначити, що Н. Келлерман визначає чотири основні шляхи передачі травматичного досвіду:

- психодинамічний (несвідоме передавання травми через міжособистісні взаємодії);

- «родинно-системний» (циркуляція травми у родинних комунікаціях);

- соціокультурний (передача травми через рольові моделі, зокрема батьківство);

- біологічний (спадкова уразливість до посттравматичного стресового розладу) [4].

К. Волков, досліджуючи питання травматичного досвіду, зазначав, що індивідуальна та колективна уразливість і мнемічна стійкість стали вирішальними вимірами розуміння впливу травми [5]. Нині науково доведено, що спогади людини з часом, під впливом тих чи інших обставин, можуть змінюватися. Вони не є фіксованими копіями досвіду, а здатні піддаватися повторному перегляду та трансформації з кожним спогадом [6].

Фундаментальним досвідом, який має право на життя, є праця В. Волкана, який обґрунтував масову психологічну концепцію «вибраної травми» та здійснив класифікацію історичних травм, які впливають на формування віктимізованих груп. Складовими елементами такої класифікації є: передача травми на трансгенераційному рівні, певна культурологічна неспро-



можність пережити втрату близької людини, національна нездатність відчувати впевненість, ідентифікація з агресивною поведінкою, характерною для етнічної, національної, соціальної групи, відчуття сорому чи образи, що закарбовуються у пам'яті та здатні переходити на новий рівень особистісних відносин тих чи інших переживань [7].

За даними дослідження З. Кісарчук та Л. Гребінь, психологічні симптоми, пов'язані з витісненням спогадів травмою, часто стосуються явища дисоціації, яке виникає унаслідок перевантаження свідомості під час переживання травматичних подій і відділення необроблених травматичних елементів від інших, усвідомлювальних [8].

Психодинамічний аспект передачі травматичного досвіду закладений глибоко у підсвідомості людини. Він проявляється у внутрішніх конфліктах та непримітних психічних процесах, які ґрунтуються на ідеї неперервного передавання травмованих мотивів через покоління. Цей підхід визначає різні аспекти травматичного досвіду, такі як приховані конфлікти, оборонні механізми та розлади особистості, і підкреслює важливість розуміння невротичних симптомів через виявлення психічних причин.

Психодинамічний аспект досліджує вплив неподоланих травматичних переживань на формування особистості та міжособистісні відносини, ураховуючи як свідоме, так і несвідоме, его та суперего. Загалом психодинамічний аспект передачі травматичного досвіду може охоплювати сновидіння, які коли-небудь бачила людина і які глибоко засіли у її підсвідомості, фантазії та інші психічні прояви, які так чи інакше впливають на формування травматичного досвіду. Отже, важливість дослідження психодинамічного розгляду відзначається підсвідомими процесами, що значно впливають на досягнення глибокого психічного зцілення і розкриття та обробку непримітних аспектів психіки задля ефективного лікування та реабілітації осіб, які зіштовхуються з травматичними наслідками.

Родинно-системний шлях передачі травматичного досвіду визначається впливом родинних взаємин, комунікаційних моделей та ролей, які так чи інакше впливають на передачу травми через покоління. Цей шлях є реальним відображенням того, як родинні взаємини, зокрема стиль спілкування, конфлікти та розподіл сімейних ролей, можуть впливати на спосіб, якими травматичний досвід передається від одного покоління до іншого. Родинно-системний підхід ураховує взаємозв'язки між членами родини та способи, якими родина адаптується до стресових ситуацій, передачу травми через розмови, поведінкові елементи, а також різноманітні приховані сигнали, які виникають у взаємодії між членами

сім'ї. Родинно-системний підхід допомагає визначити важливість сімейного впливу на формування та передачу травматичного досвіду, а також допоможе вплинути на розвиток шляхів підтримки і реабілітації особи з метою зменшення негативних наслідків травми.

В.В. Турбан визначає поняття «соціокультурний» як процес психологічного розвитку, який формується під впливом соціальних і культурних чинників і безпосередньо впливає на формування особистості та розвиток людини. Це означає, що суспільне середовище, культурні цінності, традиції, норми поведінки, мова та інші аспекти культури впливають на особистісне сприйняття світу, способи мислення, взаємодію з іншими людьми. Соціокультурні чинники містять у собі все, що оточує людину, формуючи її соціальні та культурні зміни, а також впливає на визначення уявлення про норми, цінності та очікування. Ці елементи значною мірою впливають на психологічне функціонування і розвиток особистості. Загалом вивчення соціокультурного виміру психологічного розвитку допомагає краще зрозуміти, як навколишнє середовище впливає на людину, формуючи в уяві людини, з-поміж іншого, й елементи травматичного досвіду [9, с. 168].

Соціокультурний шлях передачі травматичного досвіду, головним чином, визначається впливом соціокультурних чинників, таких як культурні цінності, норми, традиції та історичні події, які так чи інакше впливають на передачу травми. Цей чинник ураховує взаємодію між індивідом та його соціокультурним середовищем і визначає, як ці процеси можуть впливати на спосіб сприйняття, вираження та передачу травматичного досвіду в межах соціуму. Соціокультурний підхід аналізує вплив культурної традиції, міфів, легенд, мистецтва та ритуалів на конструкцію і репродукцію травматичних досвідів у колективній свідомості. До соціокультурних чинників, які здатні впливати на людину, варто віднести:

- культурні цінності та норми поведінки;
- мову і комунікацію;
- соціальні ролі й статуси;
- сімейні цінності;
- релігію і віросповідання;
- етнічну та національну ідентичність;
- суспільство і соціальні інституції.

Розуміння впливу соціокультурних аспектів передачі травматичного досвіду допомагає спеціалістам швидше та ефективніше знайти шляхи і відкрити можливості для роботи з травмованими особами, зміцнення їхньої психіки і подолання травматичного синдрому.

Біологічний шлях передачі травматичного досвіду містить у собі спадкові розлади, які можуть призводити до посттравматичного стресового розладу. Цей феномен відображає процес, за якого психічна травма може пере-

даватися через генетичні коди нащадкам, які мають підвищений ризик розвитку психічних порушень після пережитих стресових подій. Спадкова уразливість до посттравматичного стресового розладу зумовлена різноманітними біологічними механізмами. Зокрема, дослідження у галузі епігенетики вказують на можливість змін у генетичній експресії, спричинені травматичними досвідами, які можуть бути успадковані. Ці зміни відбуваються під впливом різних механізмів, зокрема метилація ДНК та модифікації хроматину, а також проявляються у впливі на різні біологічні процеси [10].

Вітчизняна дослідниця Т.О. Піроженко наголошує на тому, що розвиток дитини і формування соціально значущих цінностей нерозривно пов'язані з процесом розвитку її довільної поведінки. Цей процес є головним елементом формування психологічної зрілості та формування власного світосприйняття. Подолання імпульсивності в поведінці та здатність до свідомого вибору на основі передбачення можливих наслідків дій є важливими елементами цього процесу [11].

Дійсно, на свідомість особистості впливає низка чинників, які в процесі певної діяльності можуть як позитивно, так і негативно впливати на її розвиток. Починаючи з дитячих років на основі сімейного виховання, цінностей та інших визначальних складників формується психіка людини, визначається її подальший розвиток, розвиваються життєво забезпечувальні процеси. Важливо з ранніх років формувати здорову психіку, вчитися бути емоційно стійким, захищатися від різноманітних стресів і травматичних подій. Відокремлення від емоційного болю захисними механізмами є корисним процесом, що сприяє не лише збереженню психічного добробуту, а й одночасно може призвести до передачі травматичного досвіду через покоління. Психологічні травми, які залишаються нерозрізненими або нерозкритими, можуть впливати на прийдешні покоління, формуючи їхні уявлення про себе, світ та місце в ньому. Неподолані емоційні переживання можуть проявлятися у поведінці та відносинах, продовжуючи цикл травматичного впливу. Цей процес передачі травм через покоління може бути неусвідомленим і відбуватися поза свідомістю та контролем особистості, ускладнюючи аналіз та їх подолання. Таким чином, ретельне вивчення психологічних травм та їхніх механізмів передачі через покоління є важливим для розуміння та запобігання негативним наслідкам для ментального здоров'я наших нащадків.

**Висновки.** Результати дослідження показали, що вивчення механізмів передачі психологічних травм через покоління, включаючи вплив родинних розмов, цінностей та виховання, є важливим напрямом дослідження сучасної

психології. Розуміння цих механізмів допомагає краще зрозуміти, як психологічні травми можуть впливати на сучасні та прийдешні покоління. Загалом подальше дослідження цієї теми допоможе розкрити нові механізми, які впливають на передачу травматичного досвіду через покоління. Важливо вивчити, як саме родинні розмови, виховання та цінності впливають на формування індивідуальних і колективних травм, оскільки кожна дитина є представником певної системи, і саме від настрою у «системі» залежатиме подальший її розвиток. Разом із тим вивчення ефективності різних підходів до роботи з психологічними травмами, які передаються через покоління, стане основою подальших досліджень для тих, хто вивчає ці питання чи усуває наслідки.

#### ЛІТЕРАТУРА:

1. Анохіна В. Психотравма: що треба знати про психологічну травму, щоб її позбутися. 2023. URL: <https://mentoly.com.ua/blog/trauma>
2. Турніна О.Л. Психологія травмуючих ситуацій. Київ : Персонал, 2017. 160 с.
3. Сандал О.С. Психотравматичні події як чинник травматичного досвіду особистості. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. С. 49–62.
4. Шиманова О.С., Колодяжна А.В., Василенко Ю.К. Аналіз наслідків психологічних травм, переданих через покоління, на емоційне і психічне здоров'я дітей та онуків. *Наукові перспективи*. 2024. № 1(43). С. 940–950. URL: <http://perspectives.pp.ua/index.php/np/article/view/8849/8896>
5. Волков К. Травматичний досвід: історична емпірія вивчення в психології. *Психологічні перспективи*. 2023. Вип. 11. С. 55–73.
6. Флешбеки та посттравматичний стресовий розлад: генезис діагнозу 20-го століття / Е. Джонс та ін. *Британський журнал психіатрії*. 2003. № 182. С. 158–163.
7. Волкан В. Кровні лінії: від етнічної гордості до етнічного тероризму. Нью-Йорк : Фаррар, Штраус і Жиру, 1997.
8. Кісарчук З.Г., Гребінь, Л.О. Психодинамічна модель психотравми, побудована з акцентом на феномені структурної регресії як факторі розуміння механізмів симптоматичних змін у ветеранів бойових дій. *Актуальні проблеми психології: консультативна психологія і психотерапія*. 2019. № 15. С. 6–47.
9. Турбан В.В. Соціокультурні детермінанти розвитку психології особистості в Україні. Київ : Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2023. 296 с.
10. Зінич О.В., Шупрович А.А., Комісаренко К.П., Трофименко О.М. Епігенетичні модифікації: вагомий механізм реалізації судинних ускладнень та метаболічної пам'яті при цукровому діабеті. *Український медичний часопис*. № 4(156). С. 1–4. URL: <https://api.umj.com.ua/wp/wp-content/uploads/2023/07/5305.pdf>
11. Піроженко Т.О. Прийняття дитиною цінностей. Київ : Слово, 2018. 240 с.

## ЦІННОСТІ ЯК ЧИННИК ДЕТЕРМІНАЦІЇ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ У СУЧАСНИХ СОЦІОКУЛЬТУРНИХ УМОВАХ

### VALUES AS A DETERMINING FACTOR OF THE INDIVIDUAL'S PSYCHOLOGICAL HEALTH IN THE MODERN SOCIO-CULTURAL CONDITIONS

У сучасних українських реаліях, в умовах глобальних соціокультурних трансформацій проблематика взаємозв'язку ціннісних орієнтацій та психологічного здоров'я особистості постає у новому світлі і набуває особливого значення. Процеси глобалізації як фінансово-економічного та суспільного явища мають двоїстий характер, і це проявляється як у нових можливостях, так і в деструктивних тенденціях уніфікації культурного простору, що, своєю чергою, позначається і на сфері людських взаємин. Ціннісно-сміслова сфера людини сьогодні зазнає суттєвих змін, що відбиваються в нормах і стратегіях поведінки, на психічному стані, настрої тощо. У складних соціокультурних умовах, у яких перебуває українське суспільство, зважаючи на реальність постійних соціальних, політичних, культурних змін та нестабільність, спричинену війною, важливим стає забезпечення єдності внутрішньої стійкості та гнучкості особистості задля збереження її гуманістичного потенціалу та психологічного здоров'я. А це, своєю чергою, зумовлює необхідність глибокого вивчення механізмів, що визначають психологічне благополуччя людини. Метою статті є теоретичне обґрунтування психологічних закономірностей ціннісної детермінації психологічного здоров'я особистості у сучасних соціокультурних умовах. Методи дослідження – аналіз та узагальнення наявних наукових даних, пов'язаних із проблемою дослідження; системний аналіз; психологічне моделювання. На основі здійсненого аналізу поглядів науковців на вірогідність ціннісної детермінації психологічного здоров'я особистості розроблено концептуальну модель впливу особистісних цінностей на психологічне здоров'я людини, а також зроблено висновок: особистісні цінності можуть відігравати роль стабілізуючого чинника у психологічному здоров'ї, забезпечуючи підтримку у складних життєвих обставинах, впливати на психологічне благополуччя через формування стійкого світогляду, підвищення рівня стресостійкості та визначення способів упорядкування життєвих пріоритетів.

**Ключові слова:** цінності, ціннісні орієнтації, ціннісно-сміслова сфера особистості, психологічне здоров'я.

*Relevance of theme:* In modern Ukrainian realities, in the conditions of global socio-cultural transformations, the issue between the relationship of individual's value orientations and the psychological health appears in a new light and acquires special significance. The processes of globalization as a financial-economic and social phenomenon have a dual character and it is manifested as in new opportunities and in the destructive tendencies of the cultural space unification which in turn affects the human relations sphere. Today the value-meaning sphere of a person is undergoing significant changes which are reflected in norms and strategies of behavior, mental state, mood, etc. In the difficult socio-cultural conditions in which Ukrainian society remains, considering the reality of constant social, political, cultural changes and instability caused by war, it becomes important to ensure the unity of internal stability and flexibility of the individual in order to preserve humanistic potential and psychological health. And this, in turn, necessitates a deep study of the mechanisms that determine a person's psychological well-being. The purpose of the article is the theoretical substantiation of the psychological patterns of valuable determination of the individual's psychological health in modern socio-cultural conditions. Research methods are analysis and generalization of available scientific data related to the research problem; system analysis; psychological modeling. Research results: Based on the analysis of the views of scientists on the probability of value determination of the psychological health of an individual, a conceptual model of the influence of personal values on a person's psychological health was developed, and the following conclusions were done: personal values can play the role of a stabilizing factor in psychological health providing support in difficult life circumstances; influence on psychological well-being through the formation of a stable worldview, increasing the level of stress resistance and determining ways to organize life priorities.

**Key words:** values, value orientations, value-meaning sphere of personality, psychological health.

УДК 613.86:316.752  
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.60.31>

#### Шпак Д.О.

к.істор.н., доцент,  
доцент кафедри педагогіки, психології та менеджменту освіти  
Миколаївський обласний інститут післядипломної педагогічної освіти

**Актуальність проблеми.** Сучасні українські соціокультурні умови характеризуються значною складністю, неоднозначністю, строкатим різноманіттям та динамічністю. З одного боку, глобалізація сприяє зближенню культур та поширенню загальноновизнаних цінностей, одночасно збагачуючи суспільство культурним різноманіттям, що яскраво проявляється в теперішніх українських реаліях. Підтвердженням цьому є активне формування посттрадиціоналістських цінностей, активне проникнення західної культури у різні сфери життя пересічного українця. З іншого боку, цифрова рево-

люція та інформаційна перенасиченість кардинально трансформують способи спілкування і взаємодії людей, створюючи нові виклики для формування ідентичності та взаєморозуміння.

Російсько-українська війна надає сучасним соціокультурним умовам, в яких функціонує особистість, специфічного драматичного та емоційно насиченого забарвлення, що пронизує усі сфери її життя. Війна акцентує увагу на крихкості мирного співіснування, оголює екзистенційні аспекти людського життя. В умовах війни в Україні культурні та соціальні норми піддаються перевірці, вимагаючи від



суспільства адаптації до нової реальності, шукаючи шляхи до відновлення і зцілення після конфлікту. У складних соціокультурних умовах, у яких перебуває українське суспільство, зважаючи на реальність постійних соціальних, політичних, культурних змін та нестабільність, спричинену війною, важливим стає забезпечення єдності внутрішньої стійкості та гнучкості особистості задля збереження її гуманістичного потенціалу та психологічного здоров'я. А це, своєю чергою, зумовлює необхідність глибокого вивчення механізмів, що визначають психологічне благополуччя людини.

**Аналіз досліджень і публікацій.** Психологічні аспекти ціннісно-сислової сфери особистості розглядалися в роботах таких учених, як І. Бех [3], М. Боришевський [4], О. Іванова [9], О. Климишин [11], Д. Місенг [16], М. Мудрак [17], Н. Павлик [19], Е. Помиткін [23], Л. Романюк [24], Н. Скотна [25], С. Гваза [32], Б. Стоквоста [37] та ін. Поняття ціннісно-сислової сфери тісно пов'язане з поняттями ціннісних орієнтацій (Л. Коберник [12], Н. Пов'якель [22], С. Сосніхіна, Б. Стоквоста), смисложиттєвих орієнтацій, мотиваційно-сислової сфери особистості, смисловими утвореннями (А. Курбатова [14], Н. Павлик [19], Е. Помиткін [23]), особистісними сенсами (Д. Леонт'єв). Зазначені автори вбачають у ціннісному та духовному потенціалі особистості сутнісне співвідношення з категорією психологічного здоров'я.

**Мета статті.** Метою роботи є теоретичне обґрунтування психологічних закономірностей ціннісної детермінації психологічного здоров'я особистості у сучасних українських соціокультурних умовах. Відповідно до мети, завданнями роботи є: стислий теоретичний огляд стану проблеми ціннісної детермінації психологічного здоров'я особистості в українській та іноземній науці, визначення системи ціннісних детермінант психологічного здоров'я особистості, показників сформованості компонентів структури її психологічного здоров'я та презентація розробленої нами концептуальної моделі впливу особистісних цінностей на психологічне здоров'я людини.

**Виклад основного матеріалу.** Стан психологічного здоров'я безпосередньо визначається внутрішнім наповненням змістовних складників психіки, до яких можна віднести установки, переконання, цінності, смисли, що визначають інтенціональну спрямованість та ставлення людини до різних аспектів оточуючої реальності, створюють індивідуальну картину всесвіту, визначають світовідчуття та формують світогляд як узгоджену систему ціннісних настанов до різних сторін життя, а також визначення їх особистісної значущості для людини. Психологічне здоров'я може бути ототожене у першу чергу з адекватністю ціннісно-сисло-

вого відображення дійсності. Цим воно принципово відрізняється від психічного здоров'я, яке забезпечується, передусім, адекватним психічним відображенням оточуючої дійсності на психофізіологічному рівні, в основі чого лежить оптимальне функціонування динамічних складників психіки.

Говорячи про сформованість суто людського у людині як ознаки переходу на особистісний рівень функціонування та, відповідно, оптимального стану психологічного здоров'я, варто звернути увагу на такі вищі прояви індивіда, як розсудливість, поміркованість, здатність до самодетермінації та внутрішньої свободи, гуманне ставлення до собі подібних. Адже духовно-моральна і ціннісно-сислова сфери особистості можуть розглядатися як особливе джерело потужних ресурсних можливостей, до яких окрім гуманності, доброти, милосердя можна приписати здатність контролювати свої емоції й управляти волею за рахунок орієнтації на вищі цінності як саморегулюючі особистісні опори та константи. При цьому особистість уявляється як суб'єкт свого життєвого шляху, що володіє духовно-моральними якостями, тому здоров'я людини має співвідноситися зі зрілістю прийнятих нею цінностей.

Відповідно, обґрунтовуючи можливість детермінації психологічного здоров'я особистості змістом її особистісних цінностей, необхідно на основі системного аналізу логічно обґрунтувати та довести інтуїтивно очевидний і безсумнівний зв'язок стану ціннісно-сислової сфери людини та стану її психологічного здоров'я. При цьому ключове припущення, що вимагає свого теоретичного осмислення та перевірки, можна сформулювати так: ціннісно-сислова сфера виступає тим глибинним ядром, що, формуючи характер взаємовідносин людини з оточуючим світом (у широкому розумінні цього поняття), забезпечуючи зміст складної системи її ставлень та інтенцій у динамічному та складному оточенні, визначає вірогідність гармонійної, збалансованої взаємодії з ним, імовірність превалювання станів емоційного задоволення та за рахунок цього визначає актуальний стан психологічного здоров'я. У більш розгорнутому вигляді припущення про тісний зв'язок особистісних цінностей та психологічного здоров'я полягає у тому, що психологічне здоров'я визначається сформованістю вищих загальнолюдських цінностей (цінностей духовності, людяності, моральності). Саме вони лежать в основі формування відповідальності за відносини із собою, іншими людьми, оточуючим світом, а також визначають готовність та практичний пошук цілісності, осмисленості, душевної гармонії як потоку переживання своєї ідентичності та прагнення досягти влас-



них граничних можливостей самореалізації у суспільстві.

Ключовим чинником розвитку ціннісно-сміслової сфери особистості є уявлення про людину і світ, що виражається у відношенні до них, ґрунтуючись на вищих духовних цінностях. Із цього погляду відбувається стрибок до вершин людської досконалості, до духовності. Цей процес реалізується через практичну діяльність, досвід, що дають змогу суб'єкту здійснювати внутрішні перетворення, необхідні для досягнення істини. Ідеальними сферами цінностей є духовно-душевна, інтелектуально-духовна, морально-духовна, естетично-творча. Вивчення розвитку ціннісно-сміслової сфери особистості допомагає краще зрозуміти ціннісні аспекти її свідомості та поведінки, залежність цінностей від змін та розвитку потреб, усвідомити об'єктивну природу цінності та спосіб її існування, а також важливість оцінки під час освоєння суб'єктом цінностей [1].

Найважливішими функціями смислових утворень є створення і побудова ескізу майбутнього, певної перспективи, фарватеру руху в рамках процесу зміни особистості, оскільки виникають не самі конкретні мотиви, а відносини між ними. Друга функція дає можливість оцінювати і регулювати будь-яку діяльність із духовно-ціннісного боку. При цьому його активними детермінантами стають смислові утворення, особливо у їх усвідомленому вигляді – особистісні цінності, оскільки вони визначають не самі цілі й мотиви, а відносини між ними або найзагальніші принципи їх співвіднесення [5].

У контексті проблематики психологічного здоров'я необхідно зазначити, що організація і функції смислових утворень існують в особистому психологічному просторі людини. Зокрема, Т. Титаренко зауважує, що ціннісне середовище особистості виступає однією зі структур психологічного простору особистості, що забезпечує можливість проявів, адекватних людській природі [24, с. 64]. Саме тому на психологічному рівні здоров'я особистість пов'язується не зі способом реалізації позиції, а із самою позицією людини у складному світі, що визначається системою її загальних смислових утворень, що в усвідомленому форматі приймають вигляд особистісних цінностей [5]. Питання формування та функціонування системи індивідуальних цінностей залишається невирішеним і продовжує залишатися у центрі наукової уваги вчених як в Україні, так і за кордоном. Д. Місенг зазначає, що, незважаючи на неоднозначність розуміння системи особистих цінностей як цілісної психологічної структури, більшість науковців згодна з твердженням, що цінності є унікальними психологічними утвореннями

та завжди становлять багаторівневу ієрархічну систему і, відповідно, є складовою частиною структури особистості. Тому важко уявити собі орієнтацію на цінності як окреме ізольоване явище, що не враховує їх пріоритетність та суб'єктивну важливість порівняно з іншими цінностями [14]. Своєю чергою, І. Галян зауважує, що цінності, які лежать в основі побудови смислу, не завжди гармонізовані за змістом, де кожна з цінностей може виступати як стимул або перешкода для інших ключових джерел смислу в житті особистості. Однак цінності організовані таким чином, що реалізація однієї не призводить до блокування інших [7]. Погляди дослідників збігаються й у тому, що система індивідуальних цінностей – це цілісна система когнітивних формувань, які пов'язані з певними емоційно-вольовими компонентами [14].

На думку Н. Бастун, цінності виступають психічним утворенням, яке відіграє важливу роль у формуванні особистості. Вони визначаються тим наскільки важливими та прийнятними для індивіда є певні об'єкти, явища і вчинки, які він оцінює як позитивні або негативні. Цінності виражають ставлення особи до світу, узагальнене через індивідуальний досвід соціальної групи. Відповідно, цінності суспільства, відфільтровані через особисту життєву діяльність, відображаються у психічній структурі людини як особисті цінності [2, с. 36]. Чим більше цінність пов'язана зі задоволенням важливих особистісних потреб, тим більше вона важлива і стійка у суб'єктивному плані. Інтегруючись у структуру особистості, цінності втрачають залежність від обставин, але при цьому утворюють ієрархію, яка служить внутрішнім компасом, за яким людина визначає відповідність своєї поведінки та ставлення до власних потреб.

Розглядаючи особистісні цінності як чинник детермінації психологічного здоров'я особистості, необхідно диференціювати явище цінностей та ціннісних орієнтацій, поняття яких у джерельній базі час від часу використовуються як синонімічні. Водночас ціла низка авторів дотримується переконання, що особистісні цінності та ціннісні орієнтації – це різні психологічні феномени, які не можна ототожнювати. У цьому контексті ціннісні орієнтації наближаються до ціннісних уявлень, переваг, прагнень, тоді як самі цінності виступають об'єктивованим, стійким предметом, який має цінність незалежно від оцінок суб'єкта. Його цінність може усвідомлюватися або не усвідомлюватися суб'єктом, а усвідомлення цінності певних матеріальних або нематеріальних об'єктів, що об'єктивно мають цінність, може відбуватися згодом у міру накопичення особистістю життєвого досвіду. Так, наприклад, Н. Володарська розглядає ціннісні орієнтації

як систему, що відображає особистісне ставлення до об'єктивних життєвих умов, які впливають на дії та поведінку індивіда. Вона також підкреслює такі аспекти ціннісних орієнтацій, як особистісна оцінка, систематичність, ієрархічність, відбір відповідно до індивідуальних потреб, цілісність і змінюваність [6].

Г. Олпорт одним із перших підкреслював можливість детермінації психологічного здоров'я мотиваційно-ціннісною сферою особистості. Зокрема, він виділив істотні компоненти здорового психологічного стану особистості, що включає адекватну самооцінку, позитивні відносини з оточуючими, самостійність, уміння вибирати ситуації, що відповідають власним потребам і цінностям, наявність мети в житті, особистісне зростання [27]. Як бачимо, особливий акцент науковцем робиться не лише на внутрішньому змісті цінностей (хоча позиція про наявність мети у житті свідчить на користь значущості сформованості у людини високих цінностей) та їхній якості, а на вмінні орієнтуватися у різних життєвих ситуаціях, вибирати таку стратегію та тактику поведінки, яка дасть змогу якомога частіше знаходитися у гармонії із самим собою, уникати потрапляння в обставини, у яких доведеться вступити у конфронтацію з інтеріоризованими цінностями.

Фундаментальну основу здорової особистості А. Маслоу бачив в актуалізації потреб і цінностей, властивих людській природі. Актуалізація вищих цінностей, на думку А. Маслоу, здатна вирішити ті глибоко людські проблеми, які століттями вирішувалися за допомогою релігії. Тут слід зазначити, що в ідеях А. Маслоу про самоактуалізацію акцент повинен бути зроблений на взаємозв'язку між здоров'ям і основними потребами та цінностями. До них відносяться потреби в безпеці, любові, ідентичності, самоповазі і, нарешті, самоактуалізації, а їх незадоволення призводить до таких розладів, як неврози і психози [30]. Тобто відсутність узгодженості між актуальними цінностями та життєвими обставинами, унеможливлення задоволення основних потреб призводить до погіршення стану здоров'я. Тим не менше А. Маслоу є одним із тих далекоглядних науковців, які вважали, що особистісні цінності та ступінь їх актуалізації є провідними критеріями сформованості психологічного здоров'я. Іншими зарубіжними дослідниками, які розмірковували подібним чином та відводили етичним та моральним цінностям ключову роль у забезпеченні психологічного здоров'я, були А. Маккормік і К. Мейджен [31].

Необхідно зауважити, що міркування, які представлені у роботах іноземних класиків психології щодо зв'язку особистісних цінностей та психологічного здоров'я, притаманні також і більш сучасним зарубіжним фахівцям. Наприклад, польський науковець А. Кемпін-

ський стверджував, що ключовим критерієм, що детермінує психологічне здоров'я людини, виступають цінності, а також їх переоцінка [10]. С. Шварц, Ф. Сортейкс безпосередньо вказують на те, що сформованість «здорових» цінностей природним чином призводить до психологічного благополуччя, оскільки повністю задовольняє базові потреби особистості, що самореалізується [33]. Таким чином, іноземні дослідники вважають, що визначити психологічне здоров'я особистості без урахування системи її цінностей та потреб практично неможливо.

На користь опосередкованої детермінації психологічного здоров'я особистісними цінностями свідчать також американські дослідники Ф. Бонд, С. Хейс та ін. Розглядаючи явище психологічної ригідності як симптом психологічного нездоров'я, ці науковці стверджують, що воно являє собою жорстку перевагу інстинктивних психологічних реакцій на вибрані людиною цінності. Фактично йдеться про певну внутрішню несвободу, відсутність довільності, що переводить функціонування психіки людини на більш примітивний рівень, унеможливаючи довільну орієнтацію на прийнятні та інтеріоризовані загальнолюдські цінності. Описуючи феноменологію психологічної ригідності, автори разом із такими ознаками, як уникнення досвіду, відсутність гнучкості уваги, пасивність, імпульсивність, когнітивне злиття та жорстко концептуалізоване «Я», виділяють також і порушення цінностей [26, с. 7–8]. Тривала фіксація на деструктивних психічних проявах, що стимулюють психологічну ригідність, може призвести до стрімкого погіршення психологічного здоров'я, феноменологічною ознакою якого є нездатність людини повернутися до довільного вибору конструктивних особистісних цінностей.

О. Ткачишина та О. Столярчук, спираючись на досягнення психології у царині вивчення феноменів психічного та психологічного здоров'я, вказують на те, що психологічне здоров'я є вищим рівнем прояву психічного здоров'я, а основним критерієм його сформованості є саме ціннісно-смысловий зміст розвитку особистості. При цьому психологічний рівень здоров'я особистості, на думку дослідниць, безпосередньо пов'язаний із функціями ціннісно-потребової сфери, співвідношенням мотиву діяльності суб'єкта з метою, формуванням смислових орієнтацій, самоконструюванням Я-образу [25]. Н. Павлик, своєю чергою, стверджує, що психологічним механізмом гармонізації психологічного здоров'я виступає духовно-смыслова саморегуляція особистості, яка зумовлює здатність управляти своїми емоціями і поведінкою, керуючись духовно-моральними імперативами: дотриманням обов'язку, повагою до людей, усвідомленням

цінності оточуючого світу. Виділяючи духовно-смісловий рівень психологічного здоров'я, дослідниця переконана у його провідній ролі в загальній ієрархії інших рівнів психологічного здоров'я. Підтвердженням цьому є те, що саме цей рівень ставиться дослідницею на найвище місце у згаданій ієрархії. Духовно-смісловий компонент психологічного здоров'я визначається усвідомленістю та змістом цінностей і сенсів людини, що підпорядковують собі інші рівні психологічного здоров'я: психофізіологічний, психічний, соціальний [18].

У низці сучасних робіт психологічне здоров'я розглядається як фундаментальна ціннісна орієнтація людини та одна з головних цінностей культури [2; 3; 19]. А з позицій І. Коцан, Г. Ложкіна, М. Мушкевич здорова людина – це зорієнтована на вищі цінності, духовне самовизначення та творче самовираження людина, яка динамічно та вільно розвивається [8]. Д. Місенг також пропонує розглядати моральні орієнтири та ціннісні орієнтації особистості як визначальні для стилю її життя, що, своєю чергою, виступає основним критерієм психологічного здоров'я [16]. Ця дослідниця, здійснивши теоретичний аналіз феномену ціннісних настанов особистості, змогла сформулювати низку положень, що обґрунтовують численні ефекти впливу змісту особистісних цінностей на когнітивний, емоційний та поведінковий рівні функціонування індивіда, що у підсумку визначають загальний стан його психологічного здоров'я: 1) зміст особистісної цінності є виразником стану потребової сфери особистості та сигналізує про наявність у людини актуальних потреб вищого або нижчого рівня; 2) особистісні цінності лежать в основі цілеспрямованої активності суб'єкта: цінності включаються у складні механізми діяльності та поведінки особистості за рахунок формування стійкого ставлення до об'єктів реальності, а також свідомого оцінкового вибору цілей та способів поведінки; 3) система ціннісних настанов характеризує спрямованість і зміст активності особистості, що визначає загальний підхід людини до світу, до себе, надає сенс особистісним позиціям, поведінці, вчинкам; 4) особистісні цінності виражають смислове ставлення людини до соціальної дійсності та у цій якості визначають мотивацію поведінки особистості, мають значний вплив на всі сфери її діяльності; 5) виступаючи компонентом структури особистості, особистісні цінності визначають внутрішню готовність до здійснення певної діяльності із задоволенням потреб та інтересів і, відповідно, вказують на спрямованість поведінки [14, с. 45].

Ключова ідея, що може бути використана для обґрунтування провідної ролі особистісних цінностей у забезпеченні психологічного здо-

ров'я особистості або ж, навпаки, виникнення його дисфункцій, полягає у тому, що особистісні цінності виступають відправною точкою, певною ідеальною опорою для реалізації процесів саморегуляції суб'єктивної активності індивіда. Тобто система ціннісних настанов особистості є важливим регулятором активності, оскільки дає змогу зіставляти індивідуальні потреби й мотиви з усвідомленими та прийнятими особистістю цінностями і нормами суспільства. Вона визначає не лише форми, умови та засоби реалізації спонукань людини, а й сама по собі виступає основою цілепокладання, безпосередньо впливаючи на вибір глобальних життєвих цілей. Ця думка досить виразно простежується у роботах Е. Носенко. На думку дослідниці, особистісні цінності, являючи собою інтегральне утворення у структурі особистості, лежать в основі унікального світосприйняття та цілісного відчуття світу людиною, становлять фундамент її мотиваційних уподобань та мотиваційної спрямованості, ставлення до різних аспектів життя та, відповідно, креслять контури поведінкового профілю особистості [16].

На основі здійсненого аналізу поглядів науковців на вірогідність ціннісної детермінації психологічного здоров'я особистості нами було розроблено концептуальну модель впливу особистісних цінностей на психологічне здоров'я людини (рис. 1). У ній представлено три принципово різні механізми ціннісної детермінації психологічного здоров'я, які діють на різних рівнях взаємодії особистісних цінностей та психологічного здоров'я: об'єктивному, психологічному та аксіологічному.

На об'єктивному рівні детермінації особистісними цінностями психологічного здоров'я цей вплив опосередковується об'єктивними життєвими ситуаціями. Йдеться про те, що зміст ціннісних настанов, яких дотримується особистість, призводить до її вірогідного потрапляння у конкретний та повторюваний ряд життєвих обставин, які можуть позитивним або негативним чином позначитися на її здоров'ї. Превалювання конструктивних життєвих цінностей (мир, злагода, розвиток, самовдосконалення, сім'я тощо) призводить до переважання конструктивних та позитивних життєвих ситуацій, у яких опиняється людина, а також відповідних ситуацій соціальної взаємодії. Зокрема, вірогідно, що коло спілкування такої людини буде обмежуватися тільки тими людьми, які також зорієнтовані на розвиток та реалізацію позитивних цінностей. Відповідно, майстерне уникання людиною деструктивних та стресогенних ситуацій, а також її конструктивна поведінка у тих випадках, коли такі ситуації все-таки виникають спонтанно та випадково, дає їй змогу зберігати оптимум психологічного здоров'я.

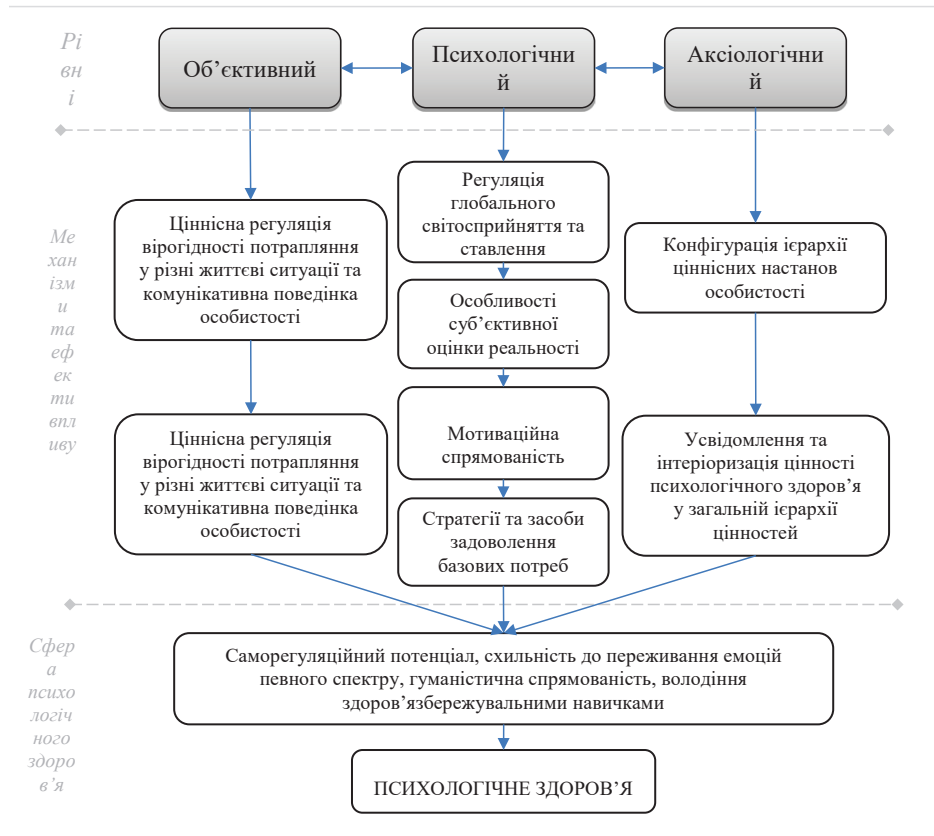
На психологічному рівні детермінації вплив особистісних цінностей на психологічне здоров'я опосередковується суто психологічними змінними. Маємо на увазі, що особистісні цінності, визначаючи ставлення людини до тих чи інших боків життя, формують її глобальне світосприйняття, особливості суб'єктивної оцінки різних життєвих ситуацій, мотиваційну спрямованість, стратегії задоволення базових потреб, впливають на її саморегуляційний потенціал та схильність до переживання емоцій певного спектру.

Аксіологічний рівень полягає у формуванні такої ієрархії та взаємодії ціннісних настанов людини, у якій на перше місце виходить усвідомлення першочергової цінності психологічного здоров'я. Тобто психологічне здоров'я у суб'єктивній картині світу особистості виступає усвідомленою та безумовною цінністю. Така конфігурація ціннісного профілю особистості буде спрямовувати особистість на збереження власного психологічного здоров'я, що полягає у довільній, цілеспрямованій та усвідомленій реалізації заходів, спрямованих на збереження власного психологічного здоров'я (наприклад, освоєння медитації, застосування прийомів аутогенного тренування тощо). Тобто на аксіологічному рівні усвідомлення

цінності психологічного здоров'я призводить до такої активності людини, яка спрямована на поліпшення психологічного здоров'я, а також носить виражений здоров'язбережувальний характер.

**Висновки.** Таким чином, нами обґрунтовано, що особистісні цінності виступають важливим чинником психологічного здоров'я людини. Зокрема, вони визначають напрям діяльності та зміст важливих життєвих виборів людини, що корелює з відчуттям мети та задоволення життям. Конгруентність змісту діяльності та прийнятих особистістю цінностей може виступати потужним джерелом задоволення та миру із самим собою, що, безумовно, виступає важливою детермінантою психологічного здоров'я та благополуччя. І, навпаки, невідповідність між цінностями, дійсністю та поведінковими проявами особистості може призвести до внутрішніх конфліктів, стресу та незадоволення життям, що негативно позначається на психологічному здоров'ї.

Особистісні цінності також виступають важливим фільтром, що дає змогу вибирати ті ситуації, які не пов'язані зі значною стресогенністю та психічним напруженням. Виступаючи основою особистісної самоідентифікації, ціннісні настанови та вподобання впливають на емо-



**Рис. 1.** Концептуальна модель впливу особистісних цінностей на психологічне здоров'я людини



ційне самопочуття, загальний психоемоційний стан та характер взаємодії людини з оточенням, що також пов'язано зі збереженням психологічного здоров'я. Окрім цього, особистісні цінності, які засновані на самовизначенні, позитивному ставленні до життя та міжособистісних відносинах, позитивно корелюватимуть із психологічним здоров'ям. Навіть повсякденні спостереження свідчать на користь того, що люди, ціннісно-орієнтовані на співпрацю, спільноту та альтруїстичні цілі, демонструють більш високий рівень задоволення від життя, не схильні до переживання тривоги та депресивних епізодів. Розвинені конструктивні особистісні цінності служать стійкою опорою в часи змін та криз. Вони допомагають людині залишатися морально стійкою і спрямовують її вибір та реакції у непередбачуваних обставинах. Ця стабільність і позитивна спрямованість є життєво важливими для адаптації до змін та подолання життєвих труднощів, що, своєю чергою, захищає психологічне здоров'я.

У цілому виразно виділяються два загальні вектори розвитку особистості: 1) позитивний – ґрунтується на конструктивному способі життя, в основі якого лежать гармонійне існування людини, глибока осмисленість її активності, вільне та альтруїстичне функціонування у суспільстві, духовне наповнення її самореалізації; 2) негативний – базується на задоволенні особистих потреб та пристрастей і внаслідок численних внутрішніх та зовнішніх дисгармоній супроводжується психологічним дискомфортом. Унаслідок прогресивного особистісного розвитку формується психологічне здоров'я, тоді як прогалини особистісного становлення індивіда можуть у наслідковому результаті призвести до його порушення [18].

Отже, особистісні цінності можуть відігравати роль стабілізуючого чинника у психологічному здоров'ї, забезпечуючи підтримку у складних життєвих обставинах; впливати на психологічне благополуччя через формування стійкого світогляду, підвищення рівня стресостійкості та визначення способів упорядкування життєвих пріоритетів.

#### ЛІТЕРАТУРА:

1. Антоненко Т.Л. Психологічні засади становлення ціннісно-смиислової сфери особистості майбутнього фахівця : дис. ... докт. психол. наук : 19.00.07. Київ, 2019. 453 с.
2. Бастун Н.А. Особистісні цінності як системотвірний чинник життєвої активності людини. *Актуальні проблеми психології. Психологія обдарованості*. 2016. Т. 6. Вип. 12. С. 34–42.
3. Бех І. Особистість на шляху до духовних цінностей : монографія. Київ ; Чернівці : Букрек, 2018. 320 с.
4. Боришевський М. Дорога до себе. Від основ суб'єктності до вершин духовності : монографія. Київ : Академвидав, 2010. 416 с.

5. Братусь Б.С. До проблеми людини у психології. *Питання психології*. 1997. № 5. С. 23–35.

6. Володарська Н.Д. Роль ієрархії цінностей особистості в процесі самотворення. *Проблеми гуманітарних наук. Психологія*. 2015. Вип. 35. С. 166–176.

7. Галян І.М. Ціннісно-смишлова саморегуляція особистості: ґене́за та механізми функціонування : монографія. Дрогобич : РВВ ДДПУ ім. Івана Франка, 2016. 401 с.

8. Данилюк О.В. Консервативний та прогресивний погляди на медіатизацію протестантизму. *Гілея*. 2015. Вип. 101. С. 272–277.

9. Іванова О.І. Духовність особистості в контексті сучасного наукового знання про людину. *Духовність особистості: методологія, теорія і практика*. 2013. Вип. 5. С. 111–118.

10. Кемпінські А. Пізнання хворого / пер. з польськ. ; за ред. Н.І. Долішньої. Львів : Видавництво Мс, 2004. 120 с.

11. Климишин О.І. Психологія духовності особистості: християнсько-орієнтований підхід : монографія. Івано-Франківськ : Гостинець, 2010. 440 с.

12. Коберник Л.О. Роль та місце ціннісних орієнтацій у формуванні особистості. *Наука і освіта*. 2008. № 4–5. С. 28–33.

13. Курбатова А.О. Ціннісно-смишлова регуляція професійного самовизначення особистості. *Актуальні проблеми психології*. 2018. Т. VI. Вип. 14. С. 339–347.

14. Місенг Д.В. Вплив ціннісних орієнтацій на стиль життя особистості : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01. Київ, 2020. 286 с.

15. Мудрак М.А. Особливості психологічного підходу до вивчення системи цінностей особистості. *Наукова педагогічна думка*. 2014. № 1(77). С. 195–199.

16. Носенко Е.Л., Труляев Р.О. Позитивні цінності як чинник особистісного розвитку суб'єктів навчання. Київ : Освіта України, 2014. 192 с.

17. Павлик Н.В. Ціннісна детермінація морального становлення особистості в юнацькому віці : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07. Київ, 2006. 26 с.

18. Павлик Н.В. Структура й критерії психологічного здоров'я особистості. *Психологія і особистість*. 2022. № 1(21). С. 34–59.

19. Павліченко А. Ціннісні орієнтації у системі становлення особистості. *Психологія і суспільство*. 2005. № 4. С. 98–120.

20. Пов'якель Н., Котлова Л. Ціннісні орієнтації у подоланні конфліктних форм поведінки студентів : монографія. Умань : О.О. Жовтий, 2011. 143 с.

21. Помиткін Е.О. Психологія духовного розвитку особистості : монографія. Київ : Наш час, 2007. 280 с.

22. Романюк Л.В. Психологія становлення цінностей особистості : дис. ... д-ра психол. наук : 19.00.07. Київ, 2014. 280 с.

23. Скотна Н.В. Духовні аспекти становлення фундаментальних цінностей особистості в громадянському суспільстві. *Вища освіта України*. 2004. № 4. С. 91–94.

24. Титаренко Т.М. Соціально-психологічні практики особистості: варіанти життєконструювання. *Вісник Чернігівського національного педагогічного*

університету. Серія «Психологічні науки». 2012. Вип. 103. Т. 2. С. 143–146.

25. Ткачишина О.Р., Столярчук О.А. Конструктивна поведінка особистості у контексті проблеми психічного та психологічного здоров'я. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія «Психологія»*. 2023. Т. 34(73). № 1. С. 78–83.

26. Acceptance and commitment therapy: model, processes and outcomes / Hayes S., Luoma J., Bond F., Masuda A., Lillis J. *Behaviour Research and Therapy*. 2006. № 44(1). P. 1–25.

27. Allport G.W., Gordon W. Allport, Boring E.G., Lindzey G. (Eds.), *A history of psychology in autobiography*. New York : Appleton-Century-Crofts. 1967, Vol. 5. P. 1–25.

28. Bilsky W., Janik M., Schwartz S. The Structural Organization of Human Values: Evidence From Three Rounds of the European Social Survey (ESS). *Journal of Cross-Cultural Psychology*. 2010. № 3. P. 27–44. URL: <http://jcc.sagepub.com/content/early/2010/07/16/0022022110362757.abstract> (last accessed: 02.02.2024).

29. Głaz S. *Sens Życia i Religia*. Poznań : Humaniora, 2008. 192 s.

30. Maslow A.H. *Motivation and Personality*. New York: Harper & Row Publishers, 1954. 369 p. URL: <https://www.eyco.org/nuovo/wp-content/uploads/2016/09/Motivation-and-Personality-Maslow-A.-H.pdf> (date of appeal: 12.02.2024).

31. McCormick A., Meijen C. A lesson learned in time: Advice shared by experienced sport psychologists. *Sport & Exercise Psychology Review*. 2015. Vol. 11. Issue 1. P. 43–54.

32. Rokeach M. *Beliefs, Attitudes and Values: A Theory of Organization and Change*. Review of Religious Research. 1968. № 13(2). P. 118–134.

33. Schwartz S.H., Sortheix F.M. Values and subjective well-being. *Diener E., Oishi S., Tay L. (Eds.), Handbook of well-being*. Salt U. Lake T. City: DEF Publishers, 2018. P. 833–847. DOI: nobascholar.com (last accessed: 03.04.2024).

34. Stokłosa B. *Struktura osoby jako podstawa oddziaływań wychowawczych*. Psychologia humanistyczna a wychowanie. Lublin : Wydawnictwo Uniwersytetu Marii Curie-Skłodowskiej, 1994. S. 52–58.

## RESEARCH ISSUES OF PSYCHOLOGICAL PREPARATION OF YOUNG GYMNASTS

## ДОСЛІДЖЕННЯ ПИТАНЬ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ЮНИХ ГІМНАСТОК

*In the article, the researchers conducted on the psychological preparation of young gymnasts are analyzed and systematized. In addition, the factors that play an important role in the psychological preparation of gymnasts have been touched upon and psychologically interpreted. In the article, the author showed the importance of individual psychological characteristics of gymnasts in preparing them for the competition. In the end, it is noted that in addition to all this, the gymnast-coach relationship and their interactions with their peers have an important impact on the psychological preparation of gymnasts. This, in turn, leads to a change in the psychological climate as a team.*

*According to literature psychological preparation, or psychological skills training (PST) as it is also called, constitutes part of the whole process followed by an athlete during his/ her athletic preparation. Weinberg & Williams mentioned several viewpoints that the best time to implement such a program is off-season or preseason. Psychological preparation, nowadays, constitutes an integral part of any sport program that aims to the applicable athletes' preparation for the achievement of high performance. Indeed, the importance of psychological skills training in the development of athletic performance is widely acknowledged, and the number of athletes implementing psychological training strategies is increasing.*

*It is possible to achieve success in the psychological preparation of athletes by having the right influence on their psyche. It is impossible to train athletes successfully without being based on the psychology of the individual and the team. This is especially important in the field of gymnastics.*

**Key words:** athlete, gymnast, psychological preparation, competition, social relationship, interpersonal relationships.

*У статті проаналізовано та систематизовано дослідження психологічної підготовки юних гімнасток. Розглянуто та психологічно осмислено чинники, які відіграють важливу роль у психологічній підготовці гімнасток. Показано важливість індивідуально-психологічних особливостей гімнасток у підготовці їх до змагань. Зазначено, що, крім усього цього, важливий вплив на психологічну підготовку гімнастів мають стосунки «гімнаст – тренер» та їх взаємодія з однолітками. Це, своєю чергою, призводить до зміни психологічного клімату в колективі.*

*Відповідно до літератури, психологічна підготовка, або тренування психологічних навичок (PST), як її ще називають, є частиною усього процесу, якого дотримується спортсмен під час його/її спортивної підготовки. Вайнберг і Вільямс згадали кілька точок зору, згідно з якими найкращий час для реалізації такої програми – міжсезоння або передсезоння. Психологічна підготовка нині є невід'ємною частиною будь-якої спортивної програми, яка спрямована на відповідну підготовку спортсменів для досягнення високих результатів. Дійсно, важливість навчання психологічних навичок у розвитку спортивних результатів широко визнається, і кількість спортсменів, які впроваджують стратегії психологічної підготовки, зростає.*

*Домогтися успіху в психологічній підготовці спортсменів можна, правильно впливаючи на їхню психіку. Неможливо успішно тренувати спортсменів, не спираючись на психологію особистості та колективу. Це особливо важливо у сфері гімнастики.*

**Ключові слова:** спортсменка, гімнастка, психологічна підготовка, змагання, соціальні стосунки, міжособистісні стосунки.

UDC 316.46

DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208>.

2024.60.32

Yusiphova N.E.

at the Department of Social Psychology  
Baku State University

**Literature review:** Researches related to the psychological preparation problem of athletes can be classified in different directions. However, before making this classification, we should pay special attention to several issues.

First of all, gymnast psychology is a branch of sports psychology. And the research conducted in this direction is also about the psychological characteristics of gymnasts, their psychological preparation, etc. such issues can be given in the general plan. Whether it is a football player, track and field, or other types of sports, it is possible to find psychological commonalities for a specific type of sport.

Second, gymnastics is a sport that combines gymnastic equipment, floor exercises, and balance competitions. In the modern gymnastics program – for women – on bars of different heights, balance beam, supports, floor exercises; for men – it can be treated as sports performed in floor exercises, vaults, pommel horse, rings, par-

allel bars and cross. From this point of view, psychological studies conducted in the field of gymnastics differ according to their specificity.

Thirdly, various factors influence the successful performance of gymnasts. Among these factors, along with psychological factors, socio-psychological factors also play an important role. Research shows that social dynamics appear to be more important than physical fitness, such as psychological factors

Fourth, since gymnastics has many fields, the physical and psychological requirements for its individual types can also be different. However, the psychological characteristics and personality qualities required for gymnasts, including serious identifications in psychological preparation, are not considered. Therefore, the psychological preparation of gymnasts, their mechanisms of success show diversity in these areas with almost small details and minor differences. From this point of view, in the context of socio-psycholog-

ical issues of the success of gymnasts in general, we will try to find commonalities in basic research that is necessary from a psychological point of view.

Studies involving problems can be distinguished in four directions and according to the psychological approach to the context of the studied problem:

1. Researches related to psychological preparation of gymnasts;
2. Researches related to personality characteristics of gymnasts;
3. Studies related to the study of internal and external motivation, which has an important role in the success of gymnasts;
4. Researches related to social relations of gymnasts, intra-group and interpersonal relations, social and sports competition.

Before looking at the studies related to the problem, we consider it appropriate to provide concise information about the sport of gymnastics and its history.

It should be noted that gymnastic exercises developed in the ancient world. As far back as 4000 BC, gymnastic exercises were used for medicinal purposes in China, India and other nations. In the Chinese books of those times, it is mentioned that in China, gymnastics practiced at home in the morning and evening is considered very important [5, p.36]. It is known from Indian historical sources (monuments, frescoes, paintings) the currently widespread type of gymnastic exercises, which all ancient peoples: Egyptians, Turks, Assyrians, peoples of Transcaucasia, Romans, etc. they used. Horses have been used as equipment in some types of gymnastics since ancient times. These gymnastic exercises performed on horseback were a way to help master riding. In ancient times, gymnastics for medicinal purposes was also used in India and China, but there they turned into spiritual practices, specific pagan religions (for example, yoga) and lost their relevance, so they did not have a mass character like in Greece and Rome, where gymnastics was [5, p. .38].

The term «gymnastics» first appeared among the Greeks during the ancient Greek culture in the 8th century BC. Gymnastics exercises were part of the physical education system in Ancient Greece, used as a means of preparing young people for participation in the Olympic Games. The main purpose of holding the Olympic Games was the military training of young people. They ran with a shield, jumped with dumbbells, the fight turned into boxing, and the punches took place with the help of hard leather that was not softened. In 393, gymnastics began to be banned because it continued the basis of paganism and had a bad effect on the moral education of young people [6, p.60].

From the end of the 18th century to the beginning of the 19th century, gymnastics equipment

and exercises on the stand were used in the physical education systems of Western Europe and Russia. In the second half of the 19th century, competitions on certain types of gymnastic movements began to be held in a number of Western European countries.

Modern sports gymnastics is considered one of the most beautiful and popular sports. But gymnastics is also the most extreme sport associated with risk and injury. Beginner gymnasts are subject to it, performing the most complex elements and exercises of high technique in order to achieve the highest mastery and in accordance with the requirements of international competition rules. And behind both the successful and unsuccessful performance of the gymnast is the work of the coach-teacher with its unique professional characteristics that impose certain requirements on the specialist's personality, the quality of his training, knowledge, skills and attitude to work [5, p.39].

Perhaps in no other sport does a coach do such a responsible job as a gymnastics coach. During training and competition, he must constantly solve a large number of problems. For this, special knowledge on the principles and methodology of gymnastics, pedagogy, biomechanics, age-related physiology and psychology, psychology of gymnastics, anthropology and morphology, sports metrology required [8, p.81].

Gymnastics is as much a mental sport as it is a physical one. In fact, many gymnasts even said that mental and psychological preparation is much more difficult than physical preparation, because it is difficult to control this process. A gymnast can perform his movements perfectly in training, but if he is not mentally prepared to face opponents, judges and his own nerves, he should not expect to perform at his best [8, p.82].

Gymnastics is a sport in which the main element of consciousness is primarily one's own body and, to a lesser extent, the external world. Modern sports, including gymnastics, make high demands not only on motor skills, but also on the mental sphere. The «psychogram» of artistic gymnastics is very unique. This type of sport is characterized by its «introversion», the gymnast's focus on sensory perception and evaluation of his own body movements, as well as the tempo-rhythm of movements, space and time movements.

Gymnastics is also one of the emotionally intense sports that require concentration, willpower, and at the same time high plasticity of the central nervous system. The psychological characteristics of sports are related to gymnastics, first of all, the artificiality of gymnastic movements, their accuracy and the frequent occurrence of truly dangerous situations for the athlete.

The development and performance of gymnastic exercises is based on the psychological «control» of feelings, they have the character of



«reference» points. A gymnast needs well-developed anticipatory reactions, that is, the ability to quickly assess the state of movement and, on the basis of this, to urgently predict future movements. High gymnastics is characterized by significant emotional stress, which requires high self-control and strong-willed qualities from athletes. It is extremely important to consider the process of voluntary mobilization as a condition of concentration of efforts necessary to perform exercises with maximum physical strain in gymnastics.

Studies have shown that the development of psychological characteristics of gymnasts is related to competitive or winning behavior. It should be taken into account that the different feelings experienced by the gymnast are related to the competition. At this time, athletes feel excited or nervous, or confident. Values that motivate them, desired happiness to achieve goals, including satisfaction, create serious performance.

Sometimes athletes worry about this aspect, that is, what to prioritize and expect if they do not succeed. Therefore, they feel fear, their muscles become tense because they are nervous, stomach pains, body tightness, frequent sweating of hands and negative thoughts prevail. Therefore, gymnasts begin to believe that they will never be able to win a big competition [12, p.65]. These feelings are accompanied by a stress response. In this regard, stress can act as a physical and mental load that disrupts the homeostasis system of the human body [8, p.81]. Of course, a person's work on himself and developed personality qualities can overcome this.

Adriana Kaplanova's research showed that the stress relief strategy in such cases depends on the level of gymnasts' personality traits. These include the level of emotional lability and stability, extrovert or introvert, openness to experience, etc. includes. In order to better understand the personality characteristics of gymnasts, it is recommended to determine the manifestations of their behavior in stressful situations. To get rid of such a situation, trainers should develop more effective methods [10, p.22].

An important point to note is that when gymnasts face real or potential danger, the fear of physical injury can manifest itself as a common source of anxiety among highly competitive gymnasts, and even as a possible reason for leaving the sport. or lost confidence in his ability to perform successfully in difficult conditions [109, p.99]. So, self-confidence is one of the main characteristics of a gymnast's personality. Here it can play an important role in self-knowledge and self-improvement. R.V. Jabbarov mentioned that «Anxiety, fear and indifference do not allow us to feel self-realization or positive changes, in contrast, self-analysis is the first step to positive change and self-awareness. He walks in and

leaves. It is imperative that you do your research to see how self-awareness helps you improve yourself and what the benefits are. In psychology, self-knowledge is the true information that a person has about himself. This may include information about our emotional state, thoughts, beliefs, values, personality traits, relationships, behavior patterns, needs, goals, preferences and social identity. Self-awareness is the result of self-reflection and social processes. However, self-knowledge is not obtained only from introspection [4, p.18]. According to Brown (1998), there are five sources that increase the potential for self-awareness. They are as follows:

1. The physical world. This information category is limited to physical information such as height, weight and eye color.

2. Social conditions. This self-identification occurs when a person compare himself with others. Subcategories include upper and lower right comparisons, which they compare themselves with someone who is in a better or worse situation, respectively.

3. Burned-out prices. This self-definition depends on the values others give us. The term itself means that we reflect ourselves through the eyes of others.

4. Introspection. This source of self-knowledge includes thoughts, feelings, motives and desires. It is obtained by chemical analysis. Introspection is connected with self-knowledge and is inseparably connected with it.

5. Self-awareness. In this category of self-knowledge, we observe and investigate our own behavior. We have learned the truth by ourselves.

Shnaffner (2020) included two methods of self-identification in this process:

1. CBT-type approaches. Another source of self-exploration is an approach similar to Cognitive Behavioral Therapy (CBT). By carrying out a rational analysis of our negative thinking process is being conducted.

2. Intellectual techniques. Intelligence-based methods assess emotional intelligence skills and It helps us to improve and to know ourselves. In summary, self-knowledge is obtained from the unity of the physical, social and psychological world. [4, p. 28].

Athletes are encouraged to be patient when performing a complex activity for the first time or under pressure in a major competition. It is also possible for a previously injured gymnast to endure emotions that reflect the fear of re-injury. Regardless of their source, fear perceptions have the potential to disrupt focus and ultimately hinder an athlete's future performance [9, p. 110]. Inadequately calculated risk in gymnastics leads to physiological and psychological consequences at the psychophysiological level. These results, in turn, negatively affect performance and greatly

increase the risk of injury. For example, a gymnast who is afraid of performing a trick may experience an increase in body tone (muscle) and heart rate, along with a loss of concentration and confidence. Such a situation creates a self-perpetuating negative in skills and abilities.

According to the literature, the formation of personality qualities in sports activities will ensure the athlete's chances of achieving more success in competitions [7, p.54]. Authors note that psychologists are constantly faced with the fact that there are significant inter-group differences in personality traits and qualities in various sports, as well as intra-group differences between representatives of one and another sports. Despite being the same type of sport, different sports roles appear in team sports. Such different manifestations refer to the characteristics of the athlete's personality, temperament, character and abilities. These manifestations depend both on the natural, innate initial conditions for the development of the psyche, and on the influence of the environment; it is formed and developed in the process of education, training and competition [7, p.55].

**Conclusion:** In a number of studies, the differences in the personality characteristics of athletes performing in an individual program and in a team have also been studied. The study showed that the personality characteristics of gymnasts have a profound effect on their competition process and success mechanism. It is possible to predict the success of a gymnasium in a specific specialty based on personality characteristics. Numerous studies have been devoted to the study of internal and external motivation, which has an important role in the success of gymnasts. It should be noted that the psychology of motivation is one of the most complex and controversial areas of modern psychology. Researches show that the main role in a child's sports education is played by his parents. They should know that not only do they put a huge physical and emotional burden on the child's shoulders, but they are also responsible for the competent organization of the child's working day, the psychological support of the young athlete, and how to build the child's relationships. Therefore, parents should be careful in this situation and should not spare their moral support.

#### BIBLIOGRAPHY:

1. Bayramov Ə.S. Psixologiya / Ə.S. Bayramov, Ə.Ə. Əlizadə—Bakı: Maarif, 1989. 540 s.
2. Bayramov Ə.S. Şəxsiyyətin təşəkkülünün aktual psixoloji problemləri / Ə.S. Bayramov. Bakı: Azərneşr, 1981. 190 s.
3. Bayramov Ə.S. Sosial psixologiya. Dərslik./ Ə.S. Bayramov, Ə.Ə. Əlizadə Bakı: Qapp-Poliqraf, 2003. 356 s.
4. Cabbarov R.V. Özünüdərkın psixologiyası / R.V. Cabbarov.- Bakı: Optimist nəşriyyatı, 2023. 280 s.
5. Bandura, A. (1997). Self-efficacy: The exercise of control / A. Bandura. New York: Wiley, 1997. 195 p.
6. Hardy, L., Jones, G., & Gould, D. (1996). Understanding Psychological Preparation for Sport: Theory and Practice of Elite Performers. Wiley, Chichester.
7. Kaplánová, A. (2018). Individual differences of sensitivity of tennis players to injustice situations from the perspective of the five-factor model of personality. Big Five Theory. Acta Gymnica. 2018. 48(1), p. 21–26.
8. Gorelov, A.A., Artemova, E.N., & Rumba, O.G. (2017). Outline and focus of female gymnasts' individualized training process for balance beam exercises at advanced specialization stage. *Theory and Practice of Physical Culture*, (3), 20–20.
9. Lavalley D., Robinson, H.K. In pursuit of an identity: A qualitative exploration of retirement from women's artistic gymnastics. *Psychology of Sport & Exercise*, 2010. 8, p. 119–141.
10. Mann, H.B. On a test of whether one of two random variables is stochastically larger than the other. *Annals of Mathematical Statistics*. 1947. № 18. P. 50–60.
11. Martens, R. Anxiety and motor behavior: a review. *Journal of Motor Behavior*. 1971. № 2. P. 151–179.
12. Martens, R. Sport competition anxiety test. Champaign: Illinois, 1977. P. 151–179.
13. Solomon, G.B. (2003). A lifespan view of moral development in physical activity. In M.R. Weiss (Ed.), *Developmental sport and exercise psychology: A lifespan perspective* (pp. 453–474). Morgantown WV: Fitness Information Technology.
14. Treasure, D.C. (2001). Enhancing young people's motivation in youth sport: An achievement goal approach. In G.C. Roberts (Ed.), *Motivation in sport and exercise* (2nd ed., pp. 79–100). Champaign, IL: Human Kinetics.
15. Weiss, M.R., & Williams, L. (2003). A little friendly competition: Peer relationships and psychosocial development in youth sport contexts. In M.R. Weiss (Ed.), *Developmental sport and exercise psychology: A lifespan perspective* (pp. 165–196).

ПРОФЕСІЙНЕ СТАНОВЛЕННЯ: ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ  
ДІАГНОСТИКИPROFESSIONAL FORMATION: PSYCHOLOGICAL FEATURES  
OF DIAGNOSTICS

У статті здійснено аналіз психологічних особливостей діагностики професійного становлення особистості, представлено низку методик дослідження. Розкрито, що професійне становлення особистості слід розглядати як розвиток її Я-концепції, тому успішність цього процесу визначається відповідністю поведінки особистості задачам вікового етапу, на якому вона знаходиться. Доведено, що розвиток у професії має проходити з урахуванням свого образу «Я», інтелектуальних особливостей, здібностей, цінностей, інтересів, ставлення до праці та професії, власних потреб, рис особистості. У статті розглянуто ідею, що траєкторія долі людини, її задоволеність життям, емоційний стан, фізичне і психічне здоров'я багато в чому визначаються задоволеністю змістом професійної діяльності, ставленням до неї, рівнем професійних досягнень.

У статті акцентовано на тому, що професійна орієнтація, а також зміна професії виступають важливими чинниками особистісної трансформації особистості, впливають на психологічний стан, самооцінку і рівень домагань, можуть провокувати депресії та паничні атаки. Успішному подоланню внутрішніх суперечностей сприяють розвинені рефлексивні навички, прагнення до самоповаги, до відносної незалежності від зовнішнього впливу, адекватна емоційна реакція й адекватна оцінка ситуації, відсутність агресії у поведінці, пошук активної особистісної позиції, що веде до реструктурування ієрархії цінностей і формування багатого внутрішнього світу особистості. Виявлено психологічні особливості особливостей діагностики професійного становлення особистості, з опорою на конкретні критерії, які визначають процес і результат, а також функціонал професійного зростання. Стаття стане в нагоді дослідникам-психологам, які вивчають особливості професійного становлення особистості та добирають необхідний методичний інструментарій.

**Ключові слова:** професійне становлення, особистісні кордони особистості, самооцінка, рівень домагань, комунікативні здібності.

The article analyzes the psychological features of the diagnosis of the professional development of an individual, presents a number of research methods. It is revealed that the professional formation of an individual should be considered as the development of his self-concept, therefore the success of this process is determined by the compliance of the individual's behavior with the tasks of the age stage at which he is. It has been proven that development in the profession should take place taking into account one's self-image, intellectual features, abilities, values, interests, attitude to work and profession, personal needs, personality traits. The article considers the idea that the trajectory of a person's destiny, his satisfaction with life, emotional state, physical and mental health are largely determined by satisfaction with the content of professional activity, attitude towards it, and the level of professional achievements.

The article focuses on the fact that professional orientation, as well as a change of profession, are important factors in the personal transformation of an individual, affect the psychological state, self-esteem and level of harassment, can provoke depression and panic attacks. The article emphasizes that the successful overcoming of internal contradictions is facilitated by developed reflective skills, the desire for self-respect, relative independence from external influence, an adequate emotional reaction and an adequate assessment of the situation, the absence of aggression in behavior, the search for an active personal position, which leads to restructuring of the hierarchy of values and formation of the rich inner world of the individual.

The article reveals the psychological features of the diagnostic features of the professional development of an individual, based on specific criteria that determine the process and result, as well as the functionality of professional growth.

The article will be useful to psychological researchers who study the peculiarities of the professional formation of an individual and select the necessary methodological tools.

**Key words:** professional development, personal boundaries of the individual, self-esteem, level of harassment, communication skills.

УДК 159.9.922  
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.60.33>

**Дрозд О.В.**

к.пед.н.,  
доцент кафедри психології  
Чорноморський національний  
університет імені Петра Могили

Процес професійного становлення особистості складний, поетапний, динамічний. Більшість дослідників розглядають професійне становлення особистості як полімотивований феномен, який зумовлюється низкою соціально-психологічних чинників, такими як соціальний статус та освіта бать-

ків, позитивна успішність, демографічний чинник, етнічна ідентичність, вік, у якому відбувається становлення, поінформованість, Я-концепція, потреби, інтереси, особливості ціннісно-мотиваційної сфери, самооцінка та рівень домагань особистості, емоційний інтелект.



Проблема потенціалу, ресурсу особистості, її мотивів і потреб, зокрема професійного становлення, останнім часом увійшла до кола наукових інтересів багатьох учених: вона відображена у роботах І. Андрієнко, Л. Балабанової, А. Бандурки, І. Ващенко, О. Волошина, Л. Герасіної, А. Гірника, Л. Долинської, Л. Ємельяненко, Л. Карамушки, З. Карпенко, О. Кокуна, А. Колесник, Л. Орбан-Лембрик, М. Пірен, І. Русинки, Т. Титаренко, М. Цюрупі та ін.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Розглянемо зміст психологічних методик, спрямованих на аналіз професійного становлення особистості. Процесуальність професійного становлення нерозривно пов'язана з аналізом внутрішньої детермінованості цього процесу, саме тому для дослідження професійного становлення доцільно використати «Опитувальник виявлення мотивів професійного вибору» (авт. Я. Сунцова). Розгорнутою і доволі валідною вважаємо діагностичну методику «Професійна компетентність» (авт. А. Чернявська), а також «Професіографічний опитувальник» (авт. О. Ліпман). Анкета «Спрямованість. Інтереси. Наміри» (авт. Б. Федоришин). Для вивчення взаємозв'язку професійної спрямованості та процесу самоактуалізації особистості доцільно також використати методики: Самоактуалізаційний тест (САТ) у модифікації Ю. Альошиної, Л. Гозмана та ін., МІС – Багатовимірний опитувальник дослідження самоствавлення Р. Пантелеєва та методику для вивчення професійної спрямованості Т. Дубовицької. Для аналізу самоефективності особистості може допомогти анкета-опитувальник «Визначення мотиваційних показників» за методикою І. Сидорука й опитувальник САМОАЛ за методикою «Визначення рівня самоактуалізації особистості».

Вагоме значення для нашого дослідження мають наукові пошуки сучасних учених, котрі вивчають взаємозв'язок між успішністю у професійному розвитку та задоволеністю життям. Так, науковці зуміли довести експериментальним шляхом, що на успішність у професії впливають такі чинники: авторитет особистості у колективі (15%), сімейні взаємовідносини (18%), залежність вибору професії та посади від власних потреб, здібностей і талантів (8%), цінності особистості (59%) [3, с. 21]. Ю. Чала довела безапеляційний вплив внутрішньосімейних взаємовідносин на успіх особистості у житті, позаяк життєвий успіх корелює із професійним становленням особистості [4, с. 21]. Тут у пригоді стане методика діагностики особистості на мотивацію до успіху (авт. Т. Елерс).

Водночас, добираючи діагностичний інструментарій, варто пам'ятати, що професійне становлення особистості відбувається впродовж усього професійного життя: почи-

нається з виникнення мотиву освоїти певний вид діяльності, продовжується підготовкою у закладі вищої освіти, професійною діяльністю за фахом та досягненням високого рівня професійної майстерності і зрілості. Тому ми вважаємо за необхідне здійснювати системну діагностику особистості. Оцінці індивідуально-психологічних особливостей особистості сприяє «Методика багатофакторного дослідження особистості Р. Кеттелла». Не менш важливими ознаками професійного становлення є комунікативні здібності особистості, які доцільно досліджувати за такими методиками: «Визначення способів регулювання конфліктів» (К. Томас), «Методика діагностики комунікативних і організаторських здібностей», Методика діагностики міжособистісних відносин (Т. Лірі, Г. Лефорж, Р. Сазек), що дає змогу виявити порушення міжособистісних відносин, де найчастіше виділяються два фактори: домінування – підпорядкування та дружелюбність – агресивність.

За фактами, які визначали англійські психологи Р. Льюс, Х. Райфе і Д. Рабін, комунікативні настанови виявляються у стилях поведінки, оцінках ситуацій та операціонально реалізовані у формі конкретних тактик і реакцій у вигляді прагнення до згоди чи, навпаки, конфлікту [1]. Так, наприклад, методика діагностики, запропонована В. Бойком, містить оригінальну комунікативну стратегію, яка крізь негативну систему комунікативних цілей суб'єкта, крізь невміння, небажання, нездібність відбиває цілісну картину ступеня прояву неконфліктності особистості щодо інших.

Зокрема, вважаємо, що варто звернути увагу на «локус контролю» (авт. Дж. Роттер) як властивість особистості, яка передбачає схильність приписувати відповідальність за результати своєї діяльності зовнішнім силам (екстернальний локус) чи власним здібностям і зусиллям (інтернальний локус). Згідно із психоаналізом З. Фрейда у батьківсько-дитячих взаємостосунках має місце перекидання дітьми відповідальності за вибір професії на батьків. Згодом така установка поширюється й на інші сфери життя, як-от особисті відносини. Саме тому нерідко можна почути від зрілої людини фрази на кшталт: «Мої батьки мене критикували, тому у мене низький рівень домагань», «Мої батьки не навчили мене ризикувати, тому я так і не розпочав власний бізнес і не досяг успіху» і т. ін.

Таким чином, у професійному становленні особистості ключовим убачаємо поняття «професійної ідентичності», що апіорі є основною характеристикою людського буття і розвиває ідею ідентичності й відособлення від батьків. Теорію розвитку ідентичності щодо формування структури особистості заклали праці У. Джеймса, Г. Брейкуела, Ч. Кулі, Дж.



Міда, А. Ноймана, Е. Еріксона, К. Ясперса та ін. У дослідженнях зазначених учених ідентичність розвивається як «динамічна структура протягом онтогенезу людини, яка ніколи не досягає завершеності» [2, с. 109].

Згідно з поглядами Е. Еріксона «ідентичність виявляється як глибоко засвоєний і особисто сприйнятий образ себе, відчуття стабільного володіння особистістю власним «Я», незалежно від змін «Я» у часі, просторі, здатність до адекватного розв'язання завдань, що виникають на кожному етапі розвитку» [7]. Ідентичність – це результат ідентифікації людини з різними соціальними категоріями: соціальним статусом, статтю, віком, роллю, нормою, групою, культурою тощо. Ідентичність представляє одну з базових (за А. Маслоу) потреб людини – «у причетності та прихильності» [6].

Показовий індикатор незадоволення цієї потреби – почуття «втрати коренів», відчуження, самотності, сирітськості». За Е. Еріксоном, «серед чинників розвитку особистісної ідентичності (об'єктивних і суб'єктивних) особливе місце займають такі, як специфіка внутрішньосімейної взаємодії, сімейні наративи, міфи і патерни, сімейні традиції та психологічні особливості батьківсько-дитячих відносин» [7].

Для дослідження особистісної ідентичності доцільно використовувати тест М. Куна та Т. Мак-Партленда «Хто Я?», методики «Статуси ідентичності» та «Тест Его-ідентичності» Дж. Марсія, «Інтерв'ю за статусом ідентичності», «Стратегії захисту ідентичності» Г. Брейкуела, «Опитувальник інтерперсонального діагнозу» Т. Лірі.

Для комплексної характеристики професійного становлення слухними можуть видатися особистісні опитувальники як класичний зразок суб'єктивного діагностичного підходу. Найбільш широко визнаною методикою діагностики особливостей характеру є «Велика п'ятірка» («Big five»), що діагностує такі риси: «самовпевненість – невпевненість», «дружелюбність – ворожість», «свідомість – імпульсивність», «емоційна стабільність – тривожність» та «інтелектуальна гнучкість – ригідність». Заслужують на увагу такі: опитувальник установок (шкала Л. Терстоуна), опитувальник цінностей (Д. Супера), опитувальник інтересів (Г. Кюдера), опитувальник мотивів (А. Едвардса), типи акцентуації характеру (А. Личко).

Останнім часом популярними стають проєктивні методики. Наприклад, методика «Людина під дощем» (авт. О. Романова) рекомендована для оцінки адаптивних можливостей і стійкості людини до впливу стресових факторів. Певною мірою вона може виступати доповненням до методики «Локус контролю» (авт. Дж. Роттер). Такий підхід вважаємо актуальним у зв'язку із проблемою професійного вигорання, яка

сьогодні гостро стоїть перед працівниками, особливо тими, що зайшли у так звану «кризу середини життя». Варто відзначити передусім методика «Діагностика рівня емоційного вигорання» (В. Бойка).

Водночас існує гіпотеза, що конфліктність особистості зумовлена відсутністю таких основних параметрів: розуміння індивідуальних особливостей партнера по спілкуванню; уміння почути іншу людину та зрозуміти її; терпимості до рис характеру та поведінки людей, сформованості засобів саморегуляції у ситуаціях фрустрації. Тому можемо припустити, що конфліктні особи менше схильні до вигорання та внутрішніх конфліктів, оскільки у них низький рівень рефлексії та переважає зовнішній локус контролю. Таким чином, у конфліктних працівників менше причин для страждань і менше приводів для самоаналізу.

Нам імпонує авторський підхід І. Черезової, котра визнає показниками конфліктності людини: «нездатність конструктивно вирішувати повсякденні проблеми, відсутність емпатії, несформованість соціально-моральних мотивів поведінки особистості у процесі взаємодії з людьми, які мають різні погляди на одну проблему» [5, с. 34]. Водночас важливим чинником і показником конфліктності, на думку вченої, є індивідуальні особливості людини, а саме: темперамент, характер, особливості сімейного виховання. Крім того, важливим показником є індивідуально-психологічні властивості членів колективу, які іноді провокують конфліктні ситуації.

Лакмусом позитивного самосприймання особистості є самооцінка. Для діагностування рівня сформованості самооцінки можна застосувати найбільш популярні методики. Так, У. Джеймс виділив математичну формулу самооцінки. Формула самооцінки за У. Джеймсом виглядає таким чином:

Самооцінка = Успіх

Домагання

У цьому контексті доречною є думка Ф. Хмеля, який зазначав, що вагоме значення у формуванні самооцінки має процес освіти, який включає перебування особи у колективі та правильне оцінювання її діяльності [3, с. 14]. Тут у нагоді можуть стати методика Дембо-Рубінштейн, модифікація Прихожан; методика особистісного диференціалу (Є. Бажан, А. Еткінд); Шкала впевненості у собі Рейзаса; Тест впевненості у собі (В. Ромек); Шкала самоповаги RSES (М. Розенберг) тощо.

Особливого значення у дослідженні психологічних особливостей професійного становлення набуває проблема порушення особистих кордонів людини. Діагностичним інструментарієм для вивчення взаємозв'язку особистих кордонів особи та її психоемоційного стану може бути методика «Діагностика психологіч-

них меж особистості» (Т. Леві); опитувальник «Психологічні кордони» (Е. Гартманна); тест-опитувальник «Суверенність психологічного простору» (С. Нартової-Бочавер). Щодо проблеми дослідження психоемоційного стану осіб, які переживають кризу середини життя, найбільш валідними вважаємо такі, як модифікована методика на визначення рівня стресу Л. Рідера, анкета «Стрес-фактори», опитувальник для первинного скринінгу ПТСР, опитувальник про стан здоров'я (PHQ9) – шкала самооцінки депресії, тест на самооцінку стресостійкості особистості В. Семиченко, тест «Самооцінка конфліктності» за В. Ратніковим, тест А. Ассингера (оцінка агресивності у відносинах), оцінювання показників самопочуття, активності та настроїв на основі спеціального опитувальника САН; шкала тривожності (шкала Тейлора, адаптація М. Пейсахова), діагностика тривожності на основі тесту Спілбергера – Ханіна. Для діагностики залежності внутрішнього конфлікту і тривожності доцільним є використання методик на дослідження тривожності: «Оцінка тривожності за тестом Філліпса», Тест тривожності (Р. Теммл, М. Дорки, В. Амен), Опитувальник когнітивних помилок (Cognitive Mistakes Questionnaire, CMQ) та ін.

Корифей аналітичної психології К. Юнг одним із перших звернувся до ідеї розуміння несвідомої сфери психіки людини як життєво необхідного джерела мудрості, норм, цінностей, правил. Він розглядав «колективне несвідоме» як одну зі складових частин структури людської особистості. Цей глибокий шар особистості є сховищем слідів пам'яті наших історичних предків. «Колективне несвідоме» спадково визначено й подібне для всього людства, воно містить архетипи – первинні моделі сприйняття й поведінки. Існування подібних структур підтверджується, на думку Юнга, різною подібністю символів у мальовничих і літературних творах різних часів і народів, казках, міфах, легендах. Психічні образи «колективного несвідомого» спонукають людей реагувати на окремі події подібним чином; вони найчастіше відбиваються у сновидіннях [8]. Блискуче зарекомендував себе метод казкотерапії, який одночасно має і зцілювальний, і діагностувальний зміст. Завдяки казці можна отримати чудове тло для аналізу психоемоційного стану особистості. Так, наприклад, популярний і доволі затребуваний метод терепитичної казки ґрунтується на ключових позиціях структури особистості за К. Юнгом. Алгоритм написання казки простий і доступний: «Живбув... Одного разу... Відтоді...». Здавалось би, в автора написаної казки виходить звичайний, тривіальний текст, але варто проаналізувати зміст написаного, з огляду на Аніму, Анімус, Тінь, Персону, і одразу отримуєш «картину внутрішнього світу» й ефект зцілення казкою.

У свою чергу, швейцарський психолог А. Зонді говорить про «родове несвідоме» як форму психічної спадковості. Людина у житті прагне реалізувати домагання своїх предків – батьків, дідів, прадідів. Особливо яскраво їх вплив виявляється, як вважає автор, у важливих моментах життя, що мають доленосний характер: коли людина робить свій професійний вибір або обирає місце роботи, купує чи будує дім, шукає супутника життя. Таким чином, вирішуючи найважливіші питання самовизначення, людина є не зовсім «вільною», оскільки у своїй особі представляє рід, своїх прабабків, котрі делегували їй «доручення». Однак це не означає, що доля людини жорстко запрограмована та залишається лише дотримуватися якихось інстинктивних спонукань. Людина може перебороти нав'язані тенденції, спертися на власні внутрішні резерви й побудувати свою долю усвідомлено [8]. Не менш важливою з інформативної позиції нам видається методика «Незавершених речень», яку можна комплексно використати для діагностики наявності або відсутності внутрішнього конфлікту у працівників.

Тому ми вважаємо, що для психологічної діагностики емоційних проблем і їх кореляції із професійним становленням особистості варто застосовувати інтегративний підхід, а кожен тест необхідно розглядати критично й адресно. Окреслений вище комплекс психодіагностичних методик є досить інформативним для дослідження професійного становлення та загального психоемоційного стану особистості, внутрішнього стану, рівня домагань, локусу контролю і перспектив, оскільки ґрунтується на наукових знаннях і на валідних результатах експериментальних досліджень вітчизняних і зарубіжних учених та їх послідовників, які успішно підтвердили адекватність психодіагностичного інструментарію, що використовувався.

#### **Висновки з проведеного дослідження.**

Оскільки більшу частину життя людина присвячує роботі та професійному саморозвитку, незадоволення роботою провокує емоційне вигорання і впливає на розвиток внутрішньоособистісного конфлікту. Саме тому професійне становлення, а іноді й зміна професії може стати порятунком і позбавити особистість від негативних емоційних станів і внутрішніх суперечностей.

#### **ЛІТЕРАТУРА:**

1. Зарицька В.В. Емоційний інтелект як чинник ефективності професійної діяльності. *Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах*. 2016. Вип. 50. С. 117–125.
2. Котлова Л.О. Психологія конфлікту: курс лекцій : навчальний посібник. Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І.Франка, 2013. 112 с.

3. Хміль Ф.І. Управління персоналом : підручник. Київ : Академвидав, 2016. 488 с.
4. Чала Ю.М., Шахрайчук А.М. Психодіагностика : навчальний посібник. Харків : НТУ «ХПІ», 2018. 246 с.
5. Черезова І.О. Психологія життєвих криз особистості : навчальний посібник. Бердянськ : БДПУ, 2016. 193 с.
6. Abraham, H. Maslow. Motivation and Personality. N. Y.: Harper & Row, 1970. URL: <http://www.psylib.org.ua/books/masla01/index.htm>.
7. Erikson E.H. Childhood and society. Norton & Company, Incorporated, W.W., 1993. 448 p.
8. Shamdasani S. Jung and the Making of Modern Psychology: The Dream of a Science. Cambridge University Press, 2003. 387 p.

## ПСИХОЛОГІЧНИЙ КОНТЕКСТ МОТИВАЦІЇ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ПЕРСОНАЛУ «УКРЗАЛІЗНИЦІ»

### THE PSYCHOLOGICAL CONTEXT OF THE MOTIVATION OF THE PROFESSIONAL ACTIVITIES OF THE STAFF OF UKRZALIZNYTA

У статті проаналізовано психологічний контекст мотивації професійної діяльності персоналу «Укрзалізниці». На основі проведеного аналізу виявлено ключові концепції мотивації, включаючи орієнтувальний рефлекс, нахили, спрямованість, установки, атрибуцію, соціальні стереотипи, інтереси, психологічні комплекси, акцентуації характеру, цінності та індивідуальні стилі діяльності. Також згадуються особистісні характеристики як локус контролю та адаптивність, які впливають на мотивацію. Визначено, що мотивація професійної діяльності персоналу «Укрзалізниці» є центральним елементом у структурі особистості, де конвергують усі ключові особистісні характеристики, формуючи мотиваційні процеси.

Доведено, що мотивація професійної діяльності включає чотири взаємопов'язані компоненти: орієнтаційний, активізаційно-мотиваційний, оперативно-виконавчий та реалізаційний, які разом створюють чотиритактний циклічний процес. Цей процес динамічно розвивається за принципом діалектичного «заперечення заперечення», що дає змогу постійно оновлювати і регулювати мотиваційну діяльність особистості. Представлена структура мотивації професійної діяльності персоналу «Укрзалізниці» надає широкі можливості для прогнозування поведінки співробітників, виконання професійних завдань та реакцій у різноманітних життєвих обставинах. Її самодостатність і об'єктивність дають змогу вимірювати та аналізувати різні аспекти особистості у професійному середовищі, не впливаючи на саме явище дослідження, що є особливо корисним для вивчення мотиваційних аспектів у залізничній галузі, де важливо розуміти та адекватно реагувати на потреби і виклики, з якими стикаються працівники.

**Ключові слова:** мотивація, інтерес, стрес, професійна діяльність, установка, спрямованість.

The article analyzes the psychological context of the motivation of the professional activity of the staff of Ukrzaliznytsia. Based on the analysis, key concepts of motivation were identified, including orienting reflex, inclinations, orientation, attitudes, attribution, social stereotypes, interests, psychological complexes, accentuations of character, values and individual styles of activity. Personal characteristics such as locus of control and adaptability that affect motivation are also mentioned. It was determined that the motivation of the professional activity of the staff of Ukrzaliznytsia is a central element in the personality structure, where all key personal characteristics converge, forming motivational processes.

It has been proven that the motivation of professional activity includes four interrelated components: orientational, activation-motivational, operational-executive and realization, which together create a four-cycle cyclical process. This process dynamically develops according to the principle of dialectical «denial of denial», which allows to constantly update and regulate the motivational activity of the individual. The presented structure of the motivation of the professional activity of the staff of Ukrzaliznytsia provides ample opportunities for forecasting the behavior of employees, their performance of professional tasks and reactions in various life circumstances. Its self-sufficiency and objectivity allow measuring and analyzing different aspects of personality in a professional environment without affecting the research phenomenon itself, which is particularly useful for studying motivational aspects in the railway industry, where it is important to understand and adequately respond to the needs and challenges faced workers

**Key words:** motivation, interest, stress, professional activity, attitude, orientation.

УДК 159.9(075.8)  
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.60.34>

**Ханяк К.В.**  
аспірантка,  
старший викладач кафедри психології  
Львівський інститут ПрАТ «Вищий  
навчальний заклад «Міжрегіональна  
Академія управління персоналом»

**Актуальність дослідження.** У контексті сучасного розвитку економіки та управління питання мотивації персоналу набуває особливої актуальності, зокрема у сфері залізничного транспорту, який є важливою ланкою у системі національної інфраструктури та економіки. Залізничний транспорт, будучи однією з ключових сфер в Україні, вимагає від персоналу високого рівня професіоналізму, відповідальності та злагоженості у роботі. У цьому контексті психологічний аспект мотивації професійної діяльності працівників «Укрзалізниці» стає предметом глибокого аналізу та дослідження.

Мотивація персоналу впливає не лише на ефективність роботи кожного працівника окремо, а й на результативність роботи організації у цілому. Ураховуючи специфіку роботи на залізниці, яка вимагає високої концентра-

ції уваги, відповідальності за безпеку руху та пасажирів, а також стабільності в робочих процесах, розуміння чинників, що мотивують персонал до ефективної професійної діяльності, стає ключовим завданням для управління людськими ресурсами.

**Аналіз останніх досліджень та публікацій.** У контексті психологічного аналізу мотивації професійної діяльності співробітників «Укрзалізниці» дослідження основ мотиваційної сфери відіграє ключову роль. Роботи видатних учених, таких як Ю. Божко, К. Вілюнас, Е. Десі, С. Занюк та ін., розкривають різноманітні аспекти мотивації – від професійного самовизначення до вибору кар'єрного шляху. Авторитетні дослідження Дж. Аткинсона, І. Булаха, В. Васюти та багатьох інших аналізують ефективні стратегії мотивування, важливі для оптимізації робочого процесу залізничників.



Важливість таких питань, як професійна спрямованість і інтерес, вивчається через призму робіт С. Грищенко, М. Дідуха, В. Пекарчука та ін., підкреслюючи значення мотивації у професійній діяльності залізничників. Дослідження С. Занюка, В. Климчука, М. Купчака акцентують на впливі соціально-психологічних чинників на мотивацію, указуючи на шляхи підвищення ефективності праці. Особлива увага приділяється психологічним аспектам діяльності залізничників, їхній корпоративній культурі та психологічному забезпеченню, висвітленому у роботах Л. Ванченко, С. Максименка, О. Філь та ін., що дає змогу глибше зрозуміти специфіку мотиваційних процесів у сфері залізничного транспорту.

**Мета статті** – проаналізувати психологічний контекст мотивації професійної діяльності персоналу «Укрзалізниці».

**Виклад основного матеріалу дослідження.** У контексті мотивації професійної активності персоналу «Укрзалізниці» важливо розуміти, що мотиваційний аспект особистості не обмежується лише набором мотивів. Він є центральною частиною особистості, де зустрічаються та взаємодіють різні аспекти її характеру. Кожен аспект особистості, від слабких до сильних, впливає на мотиваційний механізм, основною функцією якого є мобілізація енергії для виконання різноманітних завдань протягом життя. Властивість особистості розглядається як атрибут, який визначає її унікальність чи подібність до інших, проявляючись через взаємодію. Кожен індивід має безліч таких властивостей, сукупність яких формує його індивідуальність. До основних властивостей особистості можна віднести, наприклад, силу та динамізм нервової системи, екстравертність чи інтровертність, адаптивність, ціннісні орієнтації, що разом становлять її унікальний характер [10].

Аналізуючи джерела [1; 3], нами було виявлено ключові концепції мотивації, включаючи орієнтувальний рефлекс, нахили, спрямованість, установки, атрибуцію, соціальні стереотипи, інтереси, психологічні комплекси, акцентуації характеру, цінності та індивідуальні стилі діяльності. Також згадуються особистісні характеристики як локус контролю та адаптивність, які впливають на мотивацію. Орієнтувальний рефлекс описаний як автоматична реакція на новизну, а орієнтувальна діяльність – як збір інформації для вирішення завдань [6, с. 268–269].

Термін «нахил» описує вибіркову увагу індивіда до певного виду діяльності, яка стимулює його займатися нею, а також може бути визначений як стійке прагнення [5, с. 147].

«Потяг» характеризується як психічний стан, у якому потреба або прагнення не повністю усвідомлені. Ці потреби можуть згасати або,

ставши більш усвідомленими, перетворюватися на конкретні бажання, наміри, вольові дії, інтереси і т. д. [5, с. 174].

Спрямованість особистості визначається як домінування стійких потягів чи інтересів, які формують основний вектор поведінки особи; це є сукупністю інтересів та мотивів, що функціонують у координованій синхронізації [7]. Ця спрямованість створюється через емоційно-ціннісні ставлення, формуючи ієрархію домінуючих потреб і мотивацій, які керують основними напрямками поведінки і діяльності особистості.

Спрямованість може бути поділена на декілька типів: самоспрямованість, що пов'язана з потребою у самовираженні та самореалізації; спрямованість на інших, яка охоплює інтереси до інших осіб та прагнення до співпраці; спрямованість на предметний бік професії [5, с. 240].

Удослідженні І.Ю. Кулагіної та В.М. Колюцького виокремлюються чотири основні типи спрямованості особистості, кожен з яких має унікальну ієрархічну структуру мотиваційних рівнів. Гедоністична спрямованість особистості характеризується відсутністю ієрархії мотивації, основою якої є потреби, пов'язані з гедоністичними установками. Егоїстична спрямованість особистості включає домінування певного егоїстичного мотиву, такого як кар'єра, престиж, слава, влада або матеріальні блага. Духовно-моральна спрямованість особистості базується на домінуванні певного сутнісного мотиву. Сутнісна спрямованість особистості визначається генералізованим мотивом сутнісної єдності зі світом [2, с. 70].

Установка особистості виступає як зайнята позиція, що виражає відношення до цілей та завдань, і маніфестується у мобілізаційній готовності до діяльності, спрямованої на їх реалізацію [5, с. 259]. Вона також визначається як стійка схильність до певної форми реагування, що формується на основі досвіду [7, с. 146], а також як внутрішній динамічний безсвідомий стан, що виникає від взаємодії потреб і середовища [6, с. 228].

Атитюд, з іншого боку, є формою психічної активності, що включає у себе систему основних установок особистості і передують поведінці, впливаючи на цілеспрямованість дій [5, с. 24]. Він характеризується як афективна орієнтація, що виникає з минулого досвіду, і є стійким психічним комплексом, який включає уявлення про соціальний об'єкт, ставлення до нього та схильність до певної соціальної поведінки [6, с. 35]. Атитюд також може бути описаний як стійка тенденція до певної форми поведінки у конкретній ситуації [7, с. 143].

Аперцепція визначається як процес, у якому нове сприйняття будь-якого об'єкта залежить

від попереднього життєвого досвіду людини та її психологічного стану в момент сприйняття [5, с. 20]. Це різновид сприйняття, де проявляється залежність від індивідуального досвіду, знань, інтересів та актуальних потреб, включаючи нові об'єкти до існуючої системи уявлень людини. Аперцепція активно впливає на зміст і характер сприймання, роблячи його більш повним і глибоким [5, с. 16].

Атрибуція – це процес, у якому людина приписує причини і мотиви поведінки, а також особистісні якості та характеристики іншим людям на основі їхніх дій і вчинків. Однак атрибуція часто призводить до помилок і спотворень у сприйнятті [5, с. 24].

Динамічний стереотип – це стабільна система умовно-рефлекторних зв'язків у мозку, що формується з повторенням впливів і впливає на стійкість особистості, маючи інтегровану роль у нервовій діяльності, одночасно викликаючи суперечливість між інертністю і адаптацією [5, с. 241; 6, с. 102]. Соціальні стереотипи, які приписують однакові риси всім членам певної групи, відзначаються емоційним компонентом і можуть мати різноманітні форми [5, с. 242].

У контексті нашого дослідження особлива увага приділяється перфекціонізму як складовій частині мотиваційної сфери. У сучасній психології перфекціонізм розуміється як прагнення до високої досконалості, встановлення високих особистих стандартів і потреба у досягненні найкращих результатів у різних сферах – від моральних до утилітарних. Адаптивність, з іншого боку, є інтегративною властивістю особистості, яка вказує на рівень психологічної адаптації людини до соціуму та її здатність відповідати нормам та вимогам суспільства, а також власним потребам і устремлінням [8, с. 9].

Тривожність, згідно з теорією особистісних рис Г. Олпорта [13, с. 432–443], вважається однією з ключових характеристик особистості, пов'язаною з індивідуальною реакцією на стрес. Це явище може проявлятися як «нейротизм» або «емоційна нестабільність» і має як фізіологічні (серцево-судинні та дихальні ритми, гастроентерологічні симптоми, кров'яний тиск), так і психологічні (оцінка ситуації як загрозливої) аспекти. Тривожність може бути розглянута як стан, так і як властивість, розрізняючи ситуативну (реактивну) та особистісну тривожність. Як особистісна риса тривожність проявляється через поведінкові тенденції сприйняття більшості ситуацій як потенційно небезпечних [8, с. 138].

Організованість часто трактується як здатність особи планувати та впорядковувати свій робочий день і виконувати заплановане. Однак вважаємо за доцільне визначати організованість як якість особистості, що відображає

здатність людини до розумового планування та структурування своєї діяльності.

У сфері дослідження мотивації значна увага приділяється мотивації досягнення. За теорією Х. Хекхаузена ця мотивація орієнтована на підвищення або підтримку високої здатності людини до різних видів діяльності, де є можливість оцінки успішності та ризику успіху чи невдачі [14, с. 103–174]. К.І. Фоменко в своєму дослідженні виявив тісний зв'язок між мотивацією досягнення успіху та губристичною мотивацією, яка орієнтована на самоствердження [11, с. 396]. Д. Мак-Клелланд указує, що особи з вираженою потребою досягнення переважно вибирають завдання середнього рівня складності, беруть відповідальність за результати своєї роботи, прагнуть до зворотного зв'язку щодо її успішності та намагаються вдосконалювати або освоювати нові методи виконання завдань [15, с. 285].

У сфері дослідження мотивацій особлива увага приділяється взаємозв'язку цінностей та смислів із мотиваційною сферою особистості. Г.К. Радчук зазначає, що цінності та смисли тісно пов'язані з мотиваційною сферою [9].

Н.І. Чабанюк підкреслює значення цінностей у мотиваційній сфері, розглядаючи їх як ключові детермінанти розвитку мотивації [12, с. 383].

Картина світу особистості має великий вплив на мотиваційні процеси, при цьому вона розглядається як цілісне сприйняття навколишньої дійсності.

Під час розроблення аксіоматичної моделі мотиваційної сфери особистості важливо враховувати динамічність психіки людини. Критерій онтогенетичної послідовності визначає зміни в мотиваційних явищах протягом життя. Згідно з психодинамічною теорією, існує єдність та протилежність між свідомим і неусвідомленим у психіці, де «агрегат несвідомого більший, багатший та енергетично потужніший» [4, с. 110]. Таким чином, у структурі мотиваційної сфери також важливий критерій рівня усвідомлення мотиваційних явищ.

У контексті нашого дослідження було враховано критерій функціональності для аналізу та структурування психологічних особливостей мотивації. Процес узагальнення та абстрагування, необхідний для побудови моделі, базується на категоризації [4, с. 130–136].

Структура мотивації професійної діяльності персоналу «Укрзалізниці» в умовах стресу була розроблена на основі детального аналізу, який включав визначення рівня усвідомлення та функціональності мотиваційних процесів. Цей підхід дав змогу глибше зрозуміти та систематизувати різноманітні аспекти мотивації, інтегруючи їх у цілісну структуру, відображену в схемі (рис. 1).

В основу структури мотивації було покладено чотири основні складники: орієнтацій-

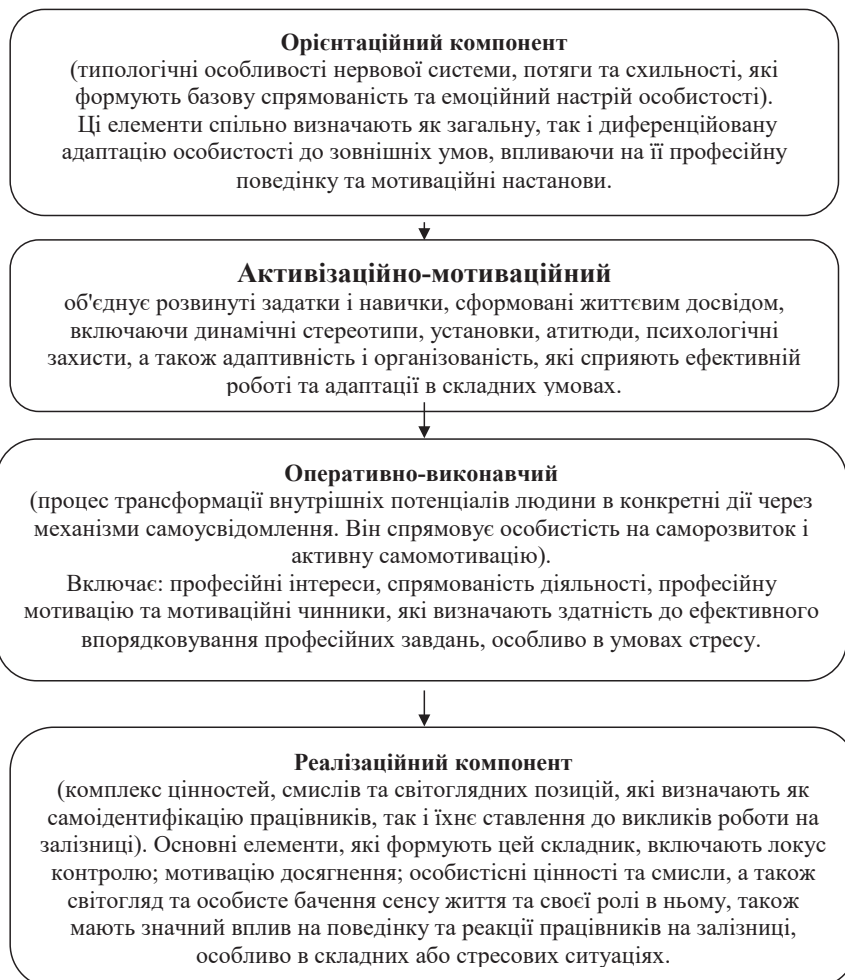
ний, активаційно-мотиваційний, оператив-но-виконавчий та реалізаційний, які формують чотиритактний цикл, переходячи один в інший.

У контексті мотивації професійної діяльності співробітників «Укрзалізниці», особливо в умовах стресу, має велике значення структура мотивації професійної діяльності, що відображає комплексний підхід до аналізу внутрішніх мотивів особистості. Запропонована структура інтегрує взаємодію різних елементів та їх циклічність, створюючи динамічний процес зі зворотним зв'язком і перехідними моментами між складниками.

Орієнтаційний складник забезпечує не лише загальну орієнтацію співробітника в робочому середовищі, а й допомагає адаптуватися до змінних умов роботи на залізниці. Він включає аналіз типологічних особливостей нервової системи, індивідуальних характеристик сприйняття та емоційної реакції на різноманітні ситуації. Цей складник допомагає зрозуміти, як працівники сприймають і адаптуються до стресових ситуацій, а також як вони

реагують на виклики, пов'язані з професійною діяльністю в «Укрзалізниці». Таким чином, орієнтаційний складник виступає як фундамент, на якому будується стабільна та ефективна мотивація персоналу в стресогенних умовах.

У рамках дослідження мотивації працівників «Укрзалізниці», особливо у складних та стресових умовах, другий елемент – активаційно-мотиваційний функціонує як каталізатор, який активує наявні ресурси особистості для взаємодії з робочим середовищем. Він включає у себе набір розвинутих характеристик та вмінь, сформованих у процесі життєвого досвіду, які виявляються у характерних рисах особистості та унікальних стилях професійної діяльності. Важливі елементи, такі як динамічні стереотипи, системи переконань, атитюди, психологічні механізми захисту, адаптивність, особистісна тривожність, організованість та стремління до досконалості, визначають спосіб, яким працівник реагує на зовнішні виклики. Активаційно-мотиваційний складник, таким чином, сприяє підтримці стійкості та адаптив-



**Рис. 1. Структура мотивації професійної діяльності персоналу «Укрзалізниці»**

\*сформовано автором

ності особистості в умовах непередбачуваного робочого середовища залізничної галузі.

У рамках мотивації професійної діяльності співробітників «Укрзалізниці», особливо у контексті стресових ситуацій, третій складник мотиваційної сфери особистості, оперативно-виконавчий, відіграє ключову роль у використанні та оптимізації наявних ресурсів і можливостей. Цей складник орієнтований на перетворення потенціалу особистості на реальну діяльність шляхом усвідомлення та самомотивації, спрямовуючи працівників на особистісний розвиток. Він включає елементи, такі як професійні інтереси, спрямованість діяльності, мотивацію до реалізації професійної діяльності, що є важливими для забезпечення ефективності та адаптивності у відповіді на виклики, що постають перед співробітниками в робочому процесі. Оперативно-виконавчий складник, таким чином, стимулює працівників до оптимального використання своїх життєвих ресурсів і сприяє їхньому професійному та особистісному розвитку, забезпечуючи стабільність у різних формах активності у взаємодії з навколишнім світом.

Четвертим складником, який є універсальним, виступає реалізаційний, що сприяє втіленню внутрішніх цінностей, смислів та світоглядних позицій у зовнішні дії, реалізуючи особистість у професійному контексті. Він включає у себе такі елементи, як локус контролю, який визначає сприйняття індивіда своєї здатності керувати подіями; мотивацію досягнення, яка спонукає до ефективної роботи та самореалізації; а також особистісні цінності та смисли, що формують стійкість поведінки та діяльності у складних умовах залізничної галузі.

Реалізаційний складник починається з орієнтаційного складника і продовжується через активізаційно-мотиваційний та оперативно-виконавчий складники, що в кінцевому підсумку ведуть до реалізаційного складника, де особистість утілює свої внутрішні прагнення та цінності у конкретних професійних діях, забезпечуючи цілісну взаємодію з навколишнім світом та сприяє саморозвитку.

Представлена структура мотивації професійної діяльності персоналу «Укрзалізниці» надає широкі можливості для прогнозування поведінки співробітників, виконання їхніх професійних завдань та реакцій у різноманітних життєвих обставинах. Її самодостатність і об'єктивність дають змогу вимірювати та аналізувати різні аспекти особистості у професійному середовищі, не впливаючи на саме явище дослідження. Це є особливо корисним для вивчення мотиваційних аспектів у залізничній галузі, де важливо розуміти та адекватно реагувати на потреби і виклики, з якими стикаються працівники.

**Висновки та перспективи подальших досліджень.** Отже, розглядаючи мотивацію професійної діяльності персоналу «Укрзалізниці», можна уточнити поняття як центрального елементу у структурі особистості, де конвергують усі ключові особистісні характеристики, формуючи мотиваційні процеси. Мотивація професійної діяльності включає чотири взаємопов'язані компоненти: орієнтаційний, активізаційно-мотиваційний, оперативно-виконавчий та реалізаційний, які разом створюють чотиритактний циклічний процес. Цей процес динамічно розвивається за принципом діалектичного «заперечення заперечення», що дає змогу постійно оновлювати і регулювати мотиваційну діяльність особистості. Мотиваційна сфера забезпечує єдність, послідовність та стабільність у всіх видах активності людини, будучи ключовим елементом для збереження внутрішньої гармонії та ефективності роботи в складних умовах залізничної галузі.

Проаналізувавши структуру мотивації професійної діяльності, важливо зазначити, що стрес впливає на кожен із цих компонентів.

Стресові умови роботи можуть впливати на орієнтаційний складник, змінюючи сприйняття працівниками своїх цілей та завдань. Це може призвести до переосмислення або зміни мотиваційних чинників. Своєю чергою, активізаційно-мотиваційний компонент також піддається впливу, оскільки стрес може знижувати мотивацію до дій та викликати емоційне вигорання. Що стосується оперативно-виконавчого складника, то стрес може ускладнити здатність працівників ефективно виконувати свої завдання, а також адаптуватися до змін у робочому процесі. Окрім того, реалізаційний складник, який включає у себе досягнення кінцевих результатів, може мати негативний вплив, оскільки стрес може знижувати загальну продуктивність та ефективність роботи.

Таким чином, розуміння того, як стресові ситуації впливають на різні аспекти мотиваційного циклу в професійній діяльності, є ключовим для розроблення стратегій зміцнення психоемоційної стійкості та підвищення стресостійкості серед працівників «Укрзалізниці». Це дасть змогу не лише поліпшити загальну ефективність роботи, а й зберегти внутрішню гармонію та благополуччя співробітників.

Перспектива подальших досліджень полягає у вивченні впливу корпоративної культури на мотиваційні процеси, а також розробленні та впровадженні інноваційних мотиваційних програм, адаптованих до специфіки залізничної галузі.

#### ЛІТЕРАТУРА:

1. Боднар А.Я. Психологічні особливості стресостійкості представників стресогенних професій (на



прикладі працівників приватних охоронних структур). *Наукові записки. Педагогічні, психологічні науки та соціальна робота*. 2017. № 149. С. 49–56.

2. Заброцький М.М. Вікова психологія : навчальний посібник. 2-е вид., випр. і доп. Київ : МАУП, 2002. 104 с.

3. Карамушка Л.М., Бондарчук О.І., Грубі Т.В. Діагностика перфекціонізму та трудоголізму особистості: психологічний практикум. Кам'янець-Подільський, 2018. 64 с.

4. Москалець В.П. Загальна психологія : підручник. Київ : Ліра-К, 2020. 564 с.

5. Психологічний словник / авт.-уклад.: В.В. Синявський, О.П. Сергєєнкова ; за ред. Н.А. Побірченко. Київ : Наук. світ, 2007. 274 с.

6. Психологічний словник-довідник : навчальний посібник. 4-е вид., випр. і доп. Київ : Каравела, 2020. 418 с.

7. Занюк С.С. Психологія мотивації : навчальний посібник. Київ : Либідь, 2002. 304 с.

8. Психологія особистості : словник-довідник / за ред. П.П. Горностая, Т.М. Титаренко. Київ : Рута, 2001. 320 с.

9. Радчук Г.К. Аксіопсихологія вищої школи : монографія. Вид. 2-е, розшир. і перероб. Тернопіль : ТНПУ ім. В. Гнатюка, 2014. 380 с.

10. Філософський енциклопедичний словник / редкол.: В.І. Шинкарук (голова) та ін. Київ : Абрис, 2002. Т. VI. 742 с.

11. Фоменко К.І. Особливості мотиваційної сфери студентів при досягненні індивідуального успіху. *Актуальні проблеми психології*. 2010. Т. 12. Вип. 10. Ч. II. С. 391–398.

12. Чабанюк Н.І. Основні детермінанти розвитку мотивації. *Проблеми загальної та педагогічної психології*. 2010. Т. XII. Ч. 6. С. 376–384.

13. Allport G.W., Ross J.M. Personal religious orientation and prejudice. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1967. Vol. 5. № 4. P. 432–443.

14. Heckhausen H. Achievement motive research: Current problems and some contributions towards a general theory of motivation In W.J. Arnold (Ed.), *Nebraska Symposium on Motivation*, 1968. Lincoln: University of Nebraska, 1968. P. 103–174.

15. McClelland D.C. *Human Motivation*, Cambridge University Press, Cambridge, UK. 1988.

## МОЖЛИВОСТІ НАРАТИВНОГО ПІДХОДУ В ДІАГНОСТИЧНО-КОНСУЛЬТАТИВНІЙ ПРАКТИЦІ ОРГАНІЗАЦІЙНОГО ПСИХОЛОГА

## POSSIBILITIES OF THE NARRATIVE APPROACH IN THE DIAGNOSTIC AND CONSULTATIVE PRACTICE OF AN ORGANIZATIONAL PSYCHOLOGIST

У статті здійснено теоретичний аналіз зарубіжного та вітчизняного досвіду впровадження наративного напрямку постнекласичної психології в діагностичній та консультативній практиці організаційного психолога. Зазначено, що основними дослідними стратегіями в наративному дослідженні виступають тематичний, структурний, інтеракційний, перформативний типи аналізу. Розкрито спільні характерні особливості наративних досліджень: застосування критеріїв правдоподібності та обґрунтованості під час аналізу текстів; процедура перехресної інтерпретації фрагмента тексту трьома дослідниками або використання декількох джерел даних (інтерв'ю, спостереження, аналіз документів); залучення респондентів задля інтерпретації та верифікації даних. Установлено, що наративні інструменти застосовуються для розв'язання проблем організації, а саме: з питань розвитку організаційної культури, стратегічного планування, діагностики ефективності навчання персоналу та розвитку кар'єри. Проаналізовано основні переваги наративного підходу в організаційних дослідженнях. Основні переваги наративного підходу в організаційних дослідженнях полягають в інклюзивності, що виявляється у практиці залучення та врахування «голосів» працівників різних організаційних рівнів. Наративні інструменти мають не лише діагностичний потенціал, а й сприяють розвитку професійної ідентичності працівників, плануванню ефективних утручань щодо розвитку організаційної ідентичності, налагодження внутрішньої та зовнішньої комунікації в організації, формуванню культури лідерства та мотивації працівників до участі в процесах змін. Перспективою подальших досліджень убачається розроблення практичних наративних інструментів для діагностичної та консультативної практики організаційного психолога з урахуванням особливостей організаційної культури в умовах кризового суспільства у воєнний та поствоєнний періоди.

**Ключові слова:** наративний підхід, наративний аналіз, організаційна культура, кар'єра, управління змінами.

The article carries out a theoretical analysis of the foreign and domestic experience of the organization of the application of the narrative direction of post-nonclassical psychology in the diagnostic and consulting practice of the organizational psychologist. It is noted that the main research strategies in narrative research are thematic, structural, interactional, performative types of analysis. Common characteristic features of narrative research are revealed: application of plausibility and reasonableness criteria during text analysis; procedures for cross-interpretation of a text fragment by three researchers or the use of multiple data sources (eg, interviews, observations, document analysis); involving the respondents themselves to interpret and verify the data. It is established that narrative tools are used to solve the problem of organizational psychology, namely: on issues of organizational culture development, strategic planning, diagnosis of the effectiveness of personnel training and career development. The main advantages of the narrative approach in organizational research are analyzed. In particular, the advantages of the narrative approach are inclusivity, which is manifested in the practice of involving and taking into account the "voices" of employees at different organizational levels. Narrative tools have not only diagnostic potential, but also contribute to the development of professional identity, planning effective interventions in the process of organizational identity development, improve internal and external communication, develop leadership culture, employee motivation and change management. The development of practical narrative tools for the diagnostic and consultative practice of an organizational psychologist, taking into account the organizational and sociocultural features of organizational culture in the conditions of a crisis society in the war and post-war period, is seen as a perspective for further research.

**Key words:** narrative approach, narrative analysis, organizational culture, career, change management.

УДК 159.923.2:378.147  
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.60.35>

### Чепурна Г.Л.

к.психол.н.,  
доцентка кафедри психології  
і креативних індустрій  
Національний університет  
«Чернігівська політехніка»

### Філіпович В.М.

к.психол.н., доцентка,  
доцентка кафедри психології  
і креативних індустрій  
Національний університет  
«Чернігівська політехніка»

### Лещенко М.Є.

старша викладачка кафедри психології  
і креативних індустрій  
Національний університет  
«Чернігівська політехніка»

У другій половині ХХ ст. соціально-економічні та соціокультурні трансформації суспільства спричинили цілу низку теоретико-методологічних викликів у галузі соціогуманітарного знання. Психологічна наука стала поступово переходити від класичного типу дослідження до розгляду особистості як унікального об'єкта пізнання, сама увага досліджень змістилася на ресурси й потенціал особистості, її успішне життєздійснення у системі взаємозв'язків із соціумом. Дослідники наголошують на множинній ідентичності, яка конструюється разом із мінливим і невизначеним світом та, відповідно, як і суспільство, має безліч потен-

ційних векторів розвитку [3; 5]. Таким чином, виникає необхідність у пошуку й розробленні нових підходів, які враховують вищезазначені зміни уявлень про взаємодію суб'єкта з його соціальним оточенням, середовищем, у якому відбувається його життєдіяльність, зокрема це стосується і професійного середовища.

Некласичний, гуманітарний вектор психології складається з численних окремих напрямів, серед яких помітне місце належить наративному підходу, у рамках якого пріоритетне значення надано розгляду особистості як автора самої себе, що має потенціал саморегуляції та саморозвитку, як оповідача історій, у яких від-

бивається досвід взаємодії людини й суспільства, соціальних та історичних процесів у їх індивідуальному, суб'єктивному вимірі. Наративний підхід має міждисциплінарний характер і широко представлений у дослідницьких практиках багатьох соціальних та гуманітарних дисциплін: соціології, культурній антропології, соціальній та усній історії, соціальній роботі тощо. Сьогодні наративні практики та методи дослідження особистості широко застосовуються у кризовій психології, педагогічній психології, сімейній психотерапії, психологічному консультуванні дітей та дорослих [4; 8]. Водночас у вітчизняній науці недостатньо проаналізовано можливості використання наративних практик в організаційній психології.

**Мета статті** – розглянути можливості наративних інструментів у діагностичній та консультативній практиці психолога в організації.

**Виклад основного матеріалу.** Дослідники зазначають, що в рамках наративного підходу існує безліч різних напрямів, що вирізняються теоретичним обґрунтуванням, методами збору даних та методами аналізу. К. Ріссман (Riessman) виокремлює чотири групи дослідних стратегій у наративному підході. Перша група – тематичний аналіз. Під час використання даної групи дослідних методів дослідники, перш за все, акцентують увагу на змісті наративу та типологізації текстів, спираючись на виявлені відмінності. До другої групи методів автор відносить структурний аналіз. Інтерес до змісту залишається, проте фокус уваги досліджень зміщується на мовні форми та способи конструювання наративу. Ще одну групу методів об'єднує інтеракційний аналіз. Увагу дослідників зосереджено на процесі діалогу між оповідачем та слухачем, а в центрі інтересу постає процес спільного сенсотворення. До четвертої групи належить так званий перформативний аналіз. Розповідь історії представляється як перформанс «Я», яке намагається вразити аудиторію. Відповідно дослідники наративів можуть аналізувати різні функції: «Я» як актора власного наративу (наприклад, персонажі та їх позиціонування в історії, у тому числі оповідача/героя); діалог між героями (непряма мова); реакцію аудиторії (слухач, який інтерпретує драми, та інтерпретатор у читанні). Підхід можна розглядати як розширення інтеракційного аналізу, оскільки його основне завдання – зрозуміти як «Я» залучає аудиторію до конструювання своєї ідентичності [14].

Разом із зазначеними відмінностями можемо відзначити, що спільним у наративних дослідженнях є те, що дані (розшифровані стенограми) розбиваються на частини, кодуються та інтерпретуються дослідником, який у процесі аналізу включає почуту історію у більш ширший контекст. У всіх наративних

дослідженнях на зміну валідності, надійності та об'єктивності приходять критерії правдоподібності та обґрунтованості. Найчастіше задля верифікації даних застосовують процедуру триангуляції, що передбачає перехресну інтерпретацію фрагмента тексту трьома дослідниками або використання декількох джерел даних (інтерв'ю, спостереження, аналіз документів тощо). Також удаються до процедури зовнішнього аудиту, за якої незалежний консультант аналізує процес дослідження та його результати. Існує практика надання копій стенограм респондентам, аби вони могли коментувати та брати участь у спільних інтерпретаціях [8; 11].

Найбільш поширеним методом наративних досліджень вважається неструктуроване наративне інтерв'ю. Модель неструктурованого наративного інтерв'ю була розроблена Ф.Шюце. Проведення та інтерпретація інтерв'ю складаються з кількох етапів: етап переходу до оповідання, етап наративних розпитувань та аналітичний етап, а також запропонований алгоритм обробки даних [8].

Проаналізувавши специфіку проведення та обробки отриманих наративних досліджень, перейдемо до аналізу застосування наративних інструментів в організаційній психології. Засновник наративного підходу Девід Епстон (Epston) разом із колегами порушує питання щодо пошуку наративних інструментів, релевантних запитам організаційних психологів. Йдеться про трансформацію ідей та практик наративного дослідження, що зародилися у галузі сімейної терапії, у площину організаційного розвитку [10]. Дослідник критикує класичні методи організаційної психології, що містять «експертні оцінки» щодо організаційного розвитку, залучення співробітників до такого типу опитувань відбувається формально і зосереджено на зборі інформації для створення експертних звітів про організаційні проблеми та рекомендацій. Такі консультативні та діагностичні стратегії, на думку Девіда Епстона, не спроможні заохочувати персонал до ініціатив організаційного розвитку та навіть можуть призводити до перешкоджання впровадженню змін та стагнації організаційної культури. Спираючись на практику роботи з наративним інтерв'ю в одному із центрів соціальної роботи, дослідник концептуалізує переваги наративного методу в роботі психолога, спрямованій на розвиток організаційної культури. Наративний підхід надає перевагу більш інклюзивній формі організаційного дослідження, яка полягає у тому, щоб залучити та врахувати «багато голосів досвіду» працівників усіх організаційних рівнів. Особливо цінно, коли ці голоси набувають форми «інсайдерського знання». Саме залучення до інтерв'ю співробітників, які зазвичай не уповноважені брати участь

у таких організаційних процесах, дає можливість отримати локальні, специфічні та часом унікальні знання та поширити «привілей інтерпретації на широке коло голосів» [10; 11].

У цьому контексті постає проблема генерації «хороших питань», які «викликають реакцію» розповідати історії, а не надавати інформацію. Ці питання спонукають людей до міркувань щодо їхнього організаційного досвіду. Необхідною умовою ефективності нарративного опитування дослідники називають щире зацікавлення історією кожного співробітника, повагу та акцент на значущості кожного досвіду [10]. В. Климчук, посилаючись на Х. Андерсена та Дж. Фрідмена, зауважує, що у нарративній консультативній практиці найважливішою є підтримуюча співпраця та соціальну справедливість позиція консультанта [4]. Вищезазначене, за спостереженнями дослідників, спонукає людей «лишитися» в розмові, оскільки вони отримують від неї нове знання про себе і про те, яку користь від цих знань може отримати організація. Завдяки врахуванню голосів, які до того не брали участі в прийнятті рішень у процесі нарративного діалогу, народжуються нові ідеї та можливості розвитку організації крізь призму особистісного та професійного розвитку кожного з її співробітників [10].

Застосування нарративно-дослідницького підходу може бути доцільним у стратегічному плануванні організації. Важливу роль тут можуть відігравати аналіз та передача історій, які утворюють організаційну спадщину. В організаційному житті нарративи утворюють різні форми (заяви про бачення, місію та цінності, документи зі стратегічного планування та політики, маркетингові кампанії, оголошення у ЗМІ, щорічні звіти тощо). Як правило, такі нарративи виступають організаційним архівом, що відображує основні проблеми та зобов'язання, розрізняє пріоритети та кращі підходи, а також фіксує ефекти та результати роботи організації. Нарративні організаційні практики не лише пам'ятають про цю спадщину в сьогоденні, а й аналізують ці історії з погляду організаційних досягнень та можливостей їх переходу в «бажане майбутнє». Нарративне дослідження організаційної спадщини може допомогти співробітникам організації оживити історії досвіду організації, надати їм нового сенсу, віднайти їхнє місце в організаційній місії, що, своєю чергою, сприятиме напрацюванню стратегії інноваційного шляху до бажаного майбутнього організації. Девід Епстон також наголошує, що під час формування організаційної спадщини важливим є залучення інсайдерських знань [11].

Зарубіжні дослідники А. Лемсе та Т. Сінтонен (Lämsä, Sintonen) розглядають нарративний аналіз як потужний інструмент для дослідження ефективності та пошуку шляхів

удосконалення навчання персоналу. Застосовуючи метод структурованого нарративного інтерв'ю, ними було досліджено особливості корпоративної культури організації у контексті наявності характеристик «культури навчання» та виокремлено основні цінності культури навчання в організації: довіра, повага та відчуття комфорту на робочому місці.

А. Лемсе та Т. Сінтонен наголошують, що нарративи також є важливим інструментом управління змінами. Завдяки тісному зв'язку між змінами та навчанням люди дізнаються про свої мінливі ролі та стосунки на робочому місці й можуть адаптуватися до них, ділячись історіями. Для розуміння стратегії впровадження довготривалих змін важливо знати про історії, які циркулюють у компанії, і вміти з ними працювати. Окрім того, «інсайдерські історії участі» забезпечують взаємодію між різними точками зору різних людей. Це дає змогу подолати часові та просторові обмеження ситуацій організаційного навчання та допомагає поставити під сумнів очевидні припущення щодо різних людей, оскільки робить ці припущення видимими та такими, що підлягають обговоренню. Спільна розповідь допомагає стимулювати емпатійну атмосферу реагування на досвід і світогляд інших людей. Таким чином, це допомагає співробітникам в організаціях навчитися уявляти не лише свою власну позицію, а й позицію інших. Іншими словами, у процесі оповідання історій співробітники усвідомлюють активне авторство в процесі організаційного навчання [12].

Вітчизняна науковиця О. Шатілова детально аналізує досвід вітчизняних та зарубіжних колег щодо застосування нарративних інструментів для діагностики результативності кар'єрних інтервенцій та консультації персоналу з приводу кар'єри. Дослідниця звертає увагу на нарративний інструмент «Майбутня кар'єрна автобіографія», який застосовується для оцінки результативності психологічного супроводу працівників із питань розвитку кар'єри. Нарративні інструменти також широко використовуються в онлайн-формах. Зокрема, дослідниця аналізує онлайн-зошит для кар'єрного самоконсультування з питань кар'єри «Моя кар'єрна історія». У першій частині «Розкажи свою історію» описують своє життя, захоплення, улюблених героїв, книжки тощо. Друга частина «Почуй свою історію» спрямована на побудову цілісної кар'єрної історії. І, нарешті, третя – «Здійсни свою історію» – спрямована на формування конкретних кар'єрних цілей та розроблення покрокового плану їх досягнення [5; 6].

О. Шатілова також детально аналізує статтю Дж. Тейлора «Нарративне консультування: Моя кар'єрна історія та малюнкові нарративи», у якій представлено малюнкові нарративи й діалоги



консультативних сесій із приводу кар'єри та працевлаштування. Під час застосування техніки «Малюнковий нарратив» клієнтові пропонують не описувати історію проблеми, а «тут і тепер» зобразити її. Ще одним варіантом може бути зображення малюнку вже вирішеної проблеми або одного з етапів її вирішення. Після цього клієнт включається у діалог із консультантом [5].

Дослідження М. Рехфуса підтвердили результативність застосування нарративного інструменту «Інтерв'ю кар'єрних стилів» у психологічному супроводі працівників організацій, у яких спостерігалось занепокоєння через кар'єрні домагання [13].

Застосування нарративних інструментів у дослідженні кар'єрних домагань можемо бачити й у вітчизняних психологів. Детально досліджуючи мотиваційний дискурс особистості, вітчизняний дослідник В. Климчук застосовує метод неструктурованого нарративного інтерв'ю Ф. Шюце. Вивчаючи зміст подієвого простору особистості, дослідник окрему увагу приділяє параметру «особисте – професійне» [3].

О. Щотка, вивчаючи розвиток кар'єрної орієнтації у магістранток, використала нарративний прийом «Моє життя через десять років». Аналізуючи оповіді студенток щодо своєї майбутньої професії, О. Щотка слушно зауважує, що такий метод має не лише діагностичний потенціал, а й актуалізуються механізми рефлексії, що призводить до усвідомлення та більш чіткого окреслення своїх кар'єрних орієнтацій, спрямовують активність у напрямі «бажаного професійного Я» [9].

Схожу характеристику нарративному дослідженню надає А. Афанасьєв. Аналізуючи метод біографічного нарративу, дослідник зауважує, що за його допомогою відбувається не лише інтерпретація подій минулого, а й конструювання цих подій у зв'язне ціле, що надає «завершеність» життєвим етапам та стимулює зусилля на досягнення певних цілей [1].

Л. Долгих, досліджуючи уявлення щодо професійної самореалізації студентської молоді, використовує твір «Моє професійне майбутнє». Результати нарративного аналізу творів дають підстави стверджувати про цінність кар'єри в майбутній професійній діяльності. Водночас застосування техніки проектування майбутнього дає змогу розширити сприйняття свого навчання як першої сходинки до професійної кар'єри [2].

**Висновки.** Таким чином, нарративний напрям постнекласичної психології з її методом нарративізації життєвого досвіду та нарративним аналізом активно застосовується для розв'язання проблем організаційної психології, а саме: з питань розвитку організаційної культури, стратегічного планування, діа-

гностики ефективності навчання персоналу та розвитку кар'єри. Основними дослідними стратегіями у нарративному підході виступають тематичний, структурний, інтеракційний, перформативний типи аналізу.

Спільними характерними особливостями для нарративних досліджень є: застосування критеріїв правдоподібності та обґрунтованості під час аналізу текстів; процедура перехресної інтерпретації фрагмента тексту трьома дослідниками або використання декількох джерел даних (інтерв'ю, спостереження, аналіз документів); залучення самих респондентів задля інтерпретації та верифікації даних.

Основні переваги нарративного підходу в організаційних дослідженнях полягають в інклюзивності, що виявляється у практиці залучення та врахування «голосів» працівників різних організаційних рівнів. Нарративні інструменти мають не лише діагностичний потенціал, а й сприяють розвитку професійної ідентичності працівників, плануванню ефективних утручань щодо розвитку організаційної ідентичності, налагодження внутрішньої та зовнішньої комунікації в організації, формуванню культури лідерства та мотивації працівників до участі в процесах змін.

Перспективою подальших досліджень убачається розроблення практичних нарративних інструментів для діагностичної та консультативної практики організаційного психолога з урахуванням особливостей організаційної культури в умовах кризового суспільства у воєнний та поствоєнний періоди.

#### ЛІТЕРАТУРА:

1. Афанасьєв А. Біографічний метод: нарратив та інтерпретація. *Докса*. 2015. Вип. 2. С. 111–120.
2. Долгих Л.М. Кар'єрні домагання особистості. Життєві домагання особистості : монографія. Київ, 2007. С. 217–230.
3. Климчук В. Мотиваційний дискурс особистості в інтеракційному просторі : автореф. дис. ... д-ра психол. наук : 19.00.05. Київ, 2015. 28 с.
4. Климчук В.О. Сучасне психологічне консультування та психотерапія: дискурс соціального конструювання. *Практична психологія та соціальна робота*. 2013. № 2. С. 63–68.
5. Кобильченко В., Омельченко І. Спеціальна психологія : підручник. Київ : Академія, 2020. 224 с.
6. Шатілова О.С. Нарративні практики кар'єрної психології. *La science et la technologie à l'ère de la société de l'information : collection de papiers scientifiques «ЛОГОΣ»* з avec des matériaux de la conférence scientifique et pratique internationale, Bordeaux, 3 mars 2019. Oboukhiv, 2019. Vol. 8. P. 19–21.
7. Шатілова О.С. Психологічні чинники розбудови кар'єри в торгівлі : дис. ... д-ра філософії в галузі психології. Київ, 2021. 214 с.
8. Шебанова В.І. Нарративна психологія : навчально-методичні рекомендації. Херсон: ПП Вишемирський В.С., 2017. 106 с.

9. Щотка О.П. Розвиток кар'єрної орієнтації «менеджмент» у магістранток. *Організаційна психологія. Економічна психологія*. 2017. № 1(8). С. 91–97.
10. Hancock F., Epston D. The Craft and Art of Narrative Inquiry in Organizations. *The Sage Handbook of New Approaches to Organization Studies*. 2008. P. 485–502.
11. Hancock Frances, Epston David A narrative enquiry approach to strategic planning in community organisations: A ritual of legacy in transition *International Journal of Narrative Therapy & Community Work*. Mar 2013. № 1. P. 46–57.
12. Lämsä, A. and Sintonen, T. A narrative approach for organizational learning in a diverse organization. *Journal of Workplace Learning*. 2006. Vol. 18. № 2. P. 106–120.
13. Reh fuss M. The future career autobiography: A narrative measure of career intervention effectiveness. *The Career Development Quarterly*. 2009. № 58(1). P. 82–90.
14. Riessman C. K. Narrative Analysis. In *Narrative, Memory & Everyday Life*. Huddersfield: University of Huddersfield, 2005. P. 1–7.

## СЕКЦІЯ 7

### СОЦІАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ. ЮРИДИЧНА ПСИХОЛОГІЯ

#### БОЙОВА ПСИХОЛОГІЧНА ТРАВМА: ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ

#### COMBAT PSYCHOLOGICAL TRAUMA: THEORETICAL ANALYSIS

У статті здійснюється теоретичний аналіз бойової психологічної травми. Бойова психологічна травма у статті розуміється як психічна травма, що виникає у людини внаслідок набуття та переживання досвіду воєнних дій, терористичних атак, збройних конфліктів або інших критичних подій, які загрожують життю або безпеці особи. Це може бути результатом прямих фізичних травм, свідомих спогадів, які викликають страх чи тривогу, або довгострокового стресу та психологічного напруження. Воєнні дії є одним із найпоширеніших та найбільш травматичних факторів, які впливають на психіку людини. Ці дії можуть набувати різних форм, включаючи бойові операції на землі, морі та у повітрі, артилерійські обстріли, бомбардування, бій, а також використання хімічної, біологічної та ядерної зброї. Вплив воєнних дій на психіку може бути надзвичайно серйозним та різноманітним. Підкреслюється, що бойова психологічна травма може мати широкий спектр симптомів та проявів, що відображаються на психічному, емоційному та фізичному стані постраждалих осіб. Цей вид травми має тотальний вплив на всі аспекти життя постраждалих осіб, будь-то взаємодія з близькими, професійна, пізнавальна діяльність, самопочуття, фізичне здоров'я, соціально-психологічне благополуччя або якість та рівень життя. Бойова психологічна травма може створити проблеми у стосунках з близькими. Постраждалі особи можуть мати проблеми у спілкуванні про свої емоції та досвід, що може призводити до відчуження та ізоляції.

У дослідженні доводиться, що бойова психологічна травма потребує комплексного та індивідуалізованого підходу до лікування та підтримки постраждалих осіб. У цьому контексті окреслюються психотерапевтичні методи, фармакологічне лікування, методи групові, психосоціальні та методи активістської та саморегуляційної спрямованості.

**Ключові слова:** бойова психологічна травма, страх, депресія, посттравматич-

ний стресовий розлад, апатія, тривожність, воєнні дії.

The article provides a theoretical analysis of combat psychological trauma. Combat psychological trauma in the article is understood as mental trauma that occurs in a person as a result of gaining and experiencing the experience of military operations, terrorist attacks, armed conflicts or other critical events that threaten the life or safety of a person. It can be the result of direct physical trauma, conscious memories that cause fear or anxiety, or long-term stress and psychological strain. Military actions are one of the most common and most traumatic factors affecting the human psyche. These actions can take many forms, including combat operations on land, sea, and air, artillery fire, bombing, combat, and the use of chemical, biological, and nuclear weapons. The impact of military operations on the psyche can be extremely serious and wide-ranging.

It is emphasized that combat psychological trauma can have a wide range of symptoms and manifestations, which are reflected in the mental, emotional and physical state of the injured persons. This type of trauma has a total impact on all aspects of the life of the affected person, be it interaction with loved ones, professional, cognitive activities, well-being, physical health, social-psychological well-being, or quality and standard of life. Combat psychological trauma can create problems in relationships with loved ones. Affected individuals may have problems communicating about their emotions and experiences, which can lead to feelings of detachment and isolation.

The study proves that combat psychological trauma requires a complex and individualized approach to the treatment and support of injured persons. In this context, psychotherapeutic methods, pharmacological treatment, group methods, psychosocial methods, and methods of activist and self-regulatory orientation are outlined.

**Key words:** combat psychological trauma, fear, depression, post-traumatic stress disorder, apathy, anxiety, military operations.

УДК 355.4. 616.89  
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.60.36>

**Агарков О.А.**

д. політ. н., професор,  
професор кафедри психології  
Дніпровський гуманітарний університет

**Буканов Г.М.**

д. н. з держ упр., професор,  
професор кафедри права  
Дніпровський гуманітарний університет

У сучасному контексті, коли Україна перебуває кілька років у стані війни з Росією, питання психологічного благополуччя військових та цивільних осіб стає вкрай актуальним. Процес війни спричиняє травматичні події, пов'язані з бойовими діями, обстрілами, що залишають невиліковні сліди у психіці та впливають на психологічний стан осіб, які їх пережили. Вплив війни розширюється, з кожним днем зростає кількість осіб, які стикаються з наслідками війни: військові, добровольці, цивільні

особи, в тому числі і діти. Наслідком цього є стрес, тривога, депресія та інші психологічні проблеми, які потребують уваги та лікування. Вплив психологічної травми спостерігається у всьому світі, він нерівномірно розподілений і відрізняється за типами травм, щодо ризику посттравматичного стресового розладу – так вважають Р. Кесслер, С. Агилар-Гаксиола, Дж.Алонсо, С. Бенджет, Е. Бромет, Г. Кардосо. На думку авторів, хоча значно менше випадків посттравматичного стресового розладу відбу-

вається протягом кількох місяців після травми, середня тривалість симптомів значно довша, ніж вважалося раніше [5].

Бойова психологічна травма стає однією з найбільш поширених та серйозних проблем, які виникають у зв'язку з війною. Її розуміння та ефективне лікування стають важливими завданнями для підтримки та збереження психічного здоров'я та благополуччя людей, які переживають війну та її наслідки. Проблематикою, пов'язаною з дослідженням бойової травми, займалися такі науковці: Г. Бонанно, Ч. Брюїн, К. Каніасті, А. Ла Грека [1], Ч. Брюїн, Е. Холмс [2], Е. Верметтен, Д. Бейкер, Дж. Ракеш, А. Макфарлейн [11], Д. Гроссман, Б. Сідл [3], Е.Джонс, С. Весслі [4], Р. Кесслер, С. Агилар-Гаксиола, Дж.Алонсо, С. Бенджет, Е. Бромет, Г. Кардосо [5], Р. Клебер [9], Р. Мак-Неллі [7], Ч. Мармар, С. Шленгер, С. Хенн-Хазе, М. Цянь, Е. Пурчіа, М. Лі [6], Н. Робертс, Н. Кітчінер, Дж.Кенарді, Дж. Біссон [8], З.Стіл, Т. Чей, Д. Силове, К. Марнан, Р. Брайант, М. Ван Оммерен [10], Ф. Тер Хайде, Г. Мурен, Р. Клебер [12], У. Тран, Б. Грегор [13].

Розуміння специфіки прояву бойової психологічної травми із часом змінювалося. У 1970-і роки відбулося зрушення парадигми щодо того, як сприймали та лікували психологічну травму. До війни у В'єтнамі ті, хто «зламався» після стресової події, вважалися за своєю природою вразливими або схильними до неврозу, який мав коріння у дитинстві. Під час Другої світової війни було визнано, що всі військовослужбовці мають межу міцності, хоча очікувалося, що міцні люди швидко одужають без будь-яких довгострокових наслідків. Симптоми, які фіксувалися в процесі психологічної бойової травми, зазвичай сприймалися як наслідок вторинної вигоди, нагороди, яку пацієнт отримував, окрім полегшення тривоги. Діагноз посттравматичного стресового розладу (ПТСР), підтверджений у 1980 році, відображає нове переконання: всі люди можуть страждати від довгострокових наслідків травматичної події. Хронічні психологічні розлади більше не обмежувалися вразливими верствами населення чи людьми з несвідомим бажанням фінансової компенсації [4].

Про небезпечні наслідки тотального, неусвідомленого використання терміна «психологічна травма» попереджає Р. Клебер. На його думку, психологічна травма перетворилася на дуже поширене поняття у науковому співтоваристві, у сфері психіатричної допомоги, а також у побутовій мові та засобах масової інформації. Р. Клебер зазначає, що поняття травми – приваблива концепція. У цьому зв'язку, на його переконання, йдеться як про видовищні, так і про шокуючі події, яким приділяється величезна увага, а саме війни, терористичні акти та природні лиха. З іншого боку,

автор зазначає, що концепція травми також є небезпечною концепцією, оскільки її часто використовують. При цьому не кожна стресова подія є досвідом, що травмує, і не кожна людина, яка зіткнулася з війною, катастрофою або терором, отримує травму [9].

Для розкриття змістового наповнення поняття «бойова психологічна травма» доцільно надати йому визначення. Ч. Брюїн, Е. Холмс аналізують ранні психологічні теорії дослідження психологічної травми. На їхню думку, їх можна розділити на три типи. Соціально-когнітивні теорії насамперед зосереджені на тому, як травма порушує існуючі психічні структури та вроджені механізми примирення, створюючи несумісність інформації з попередніми переконаннями. Теорії обумовленості пов'язані з вивченням асоціації та поведінки уникнення. Теорії обробки інформації зосереджуються на кодуванні, зберіганні та пригадуванні подій, що викликають страх, і пов'язаних із ними стимулах і реакціях. Однак усі ці ранні теорії були обмежені незначною кількістю опублікованих досліджень травми, пам'яті та посттравматичного стресового розладу, доступних на той час. Цікаво, що не всі останні спроби розробити теорію базуються на традиційних припущеннях про страх і пам'ять. Наприклад, існує теорія, заснована на нейронній мережі пов'язаних між собою елементів [2].

Бойова психологічна травма – це психічна травма, що виникає у людини внаслідок набуття та переживання досвіду воєнних дій, терористичних атак, збройних конфліктів або інших критичних подій, які загрожують життю або безпеці особи. Це може бути результатом прямих фізичних травм, свідомих спогадів, які викликають страх чи тривогу або довгострокового стресу та психологічного напруження. Бойова психологічна травма може призвести до ряду негативних наслідків, включаючи посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), депресію, тривогу, труднощі в адаптації та інші психічні та емоційні проблеми.

У визначенні були окреслені фактори, які безпосередньо спричиняють появу бойової психологічної травми. Ці фактори можна ще називати факторами ризику. Найбільш очевидним фактором є участь у бойових діях, військових операціях та бойових місіях. Безпосередні випадки конфронтації пов'язані з насильством, загрозою життю та мінімальним рівнем безпеки, створюють серйозний психічний стрес. Інший полюс – це фактор опосередкованої участі. Тобто коли індивід стає свідком насильства, терористичних атак або інших травматичних подій. Це може призводити до того, що ці події відкарбуються у психіці індивіда.

Д. Гроссман, Б. Сідл у своїх дослідженнях розвивають концепцію психологічних наслід-



ків бойових дій. Ця концепція охоплює широкий спектр процесів і негативних впливів, які необхідно враховувати при будь-яких негативних і довгострокових наслідках війни. Науковці розглядають широкий спектр психологічних наслідків війни, включаючи психічні причини, фізіологічне збудження і страх, фізіологію ближнього бою, ціну вбивства і посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) [3].

Слід розглянути більш детально процеси і негативні впливи, пов'язані з війною. Війна, на превеликий жаль, супроводжується втратами близьких людей, побратимів. Це може виступати ще одним чинником появи бойової психологічної травми. Втрата формує мультиплікаційний ефект супутніх переживань, таких як почуття вини, безнадійності, відчуженості.

Перманентність переживання постійної небезпеки, стресу, тривоги, пов'язаних із життям в зоні війни, може стати фактором ризику для розвитку бойової психологічної травми, негативно впливати на психічне здоров'я. Супутнім процесом може бути дезадаптивність через недостатність ресурсної підтримки, у тому числі через брак професійної психологічної допомоги. Г. Бонанно, Ч. Брюїн, К. Каніасті, А. Ла Грека підтверджують цю думку. Травматичні життєві події, на думку авторів, пов'язані зі збільшенням вживання психоактивних речовин. Найбільшою проблемою є розвиток природних соціальних ресурсів, які життєво важливі для спільнот, особливо щодо обміну емоційною підтримкою [1].

Діагностування факторів, які спричиняють появу бойової психологічної травми, дає змогу генерувати ефективні стратегії запобігання цьому типу травми та її лікування.

Воєнні дії є одним із найпоширеніших та найбільш травматичних факторів, які впливають на психіку людини. Ці дії можуть набувати різних форм, включаючи бойові операції на землі, морі та в повітрі, артилерійські обстріли, бомбардування, бій, а також використання хімічної, біологічної та ядерної зброї. Вплив воєнних дій на психіку може бути надзвичайно серйозним та різноманітним.

Одним із основних емоційних відгуків на воєнні дії є страх. Постійна загроза життю та безпеці викликає тривогу, переляк та страх перед майбутнім. Цей страх може бути як прямим, пов'язаним з конкретними ситуаціями бойових дій, так і непрямим, викликаним очікуванням небезпеки.

Люди, які брали участь у воєнних діях або були свідками насильства, часто стикаються з посттравматичним стресовим розладом (ПТСР). Це психічне захворювання, яке характеризується негативними емоційними реакціями на травматичні події, включаючи повторні спогади, кошмари, панічні атаки та відчуття відчуженості. Е.Верметтен, Д. Бейкер, Дж.

Ракеш, А. Макфарлейн за результатами свого дослідження стверджують, що з моменту появи посттравматичного стресового розладу (ПТСР) у третьому виданні «Діагностичного та статистичного посібника з психічних розладів» (DSM-III) ведеться постійна полеміка про достовірність, оцінку, нейробіологію та строки протікання цього розладу. Як наслідок, його клінічна специфічність стала предметом значної кількості суперечливих думок через конкуруючі інтереси лікарів, страхових компаній, груп жертв та урядів [11]. Цікавою є думка Р. МакНеллі про те, що причинно-системна інтерпретація посттравматичного стресового розладу є науково вигіднішим підходом, ніж соціально-конструктивістська чи природна інтерпретація цього розладу [7].

Воєнні дії мають величезний вплив на психіку людини, призводячи до широкого спектру емоційних та психологічних проблем. Зазначені фактори зумовлюють певні наслідки, які проявляються через страх та тривогу. Цей страх може бути як прямим, пов'язаним з конкретними ситуаціями бойових дій, так і непрямим, викликаним очікуванням небезпеки. Не меншу загрозу становлять також наслідки, пов'язані з втратою безпеки, довіри, які впливають у тому числі на ментальне здоров'я. Індивіди відчують себе беззахисними, відчуженими, втрачають надію, можуть легко роздратовуватися та вибухати на найменші тригери. Втрата надії призводить до того, що постраждалі особи можуть втрачати інтерес до попередніх захоплень та улюбленої діяльності.

Крім суто психологічних наслідків бойових психологічних травм, можуть бути також і фізичні наслідки. До такого роду наслідків, наприклад, можна віднести біль, обмеження руху, м'язову напругу та інше. Якщо вдатись до більшої конкретики, можна говорити про те, що постійний стрес та тривога, пов'язані з відсутністю безпеки, можуть призводити до розвитку психосоматичних захворювань, таких як головні болі, шлунково-кишкові розлади, серцеві проблеми та інші фізичні симптоми, що мають психічне підґрунтя.

Отже, бойова психологічна травма може мати широкий спектр симптомів та проявів, що відображаються на психічному, емоційному та фізичному стані постраждалих осіб.

Бойова психологічна травма має тотальний вплив на всі аспекти життя постраждалих осіб, будь-то взаємодія з близькими, професійна, пізнавальна діяльність, самопочуття, фізичне здоров'я, соціально-психологічне благополуччя або якість та рівень життя. Бойова психологічна травма може створити проблеми у стосунках з близькими. Постраждалі особи можуть мати проблеми у спілкуванні про свої емоції та досвід, що може призводити до відчуття відокремленості та ізоляції. Такого роду

травма може впливати на здатність постраждалих осіб проявляти себе через діяльність. Постійний стрес, тривога, фізичні та емоційні обмеження можуть ускладнити спроможність зосереджуватися та виконувати обов'язки на роботі чи в навчальному закладі.

Це все може виявлятися у погіршенні фізичного стану, збільшенні ризику серцево-судинних захворювань, зниженні імунітету та інших фізичних проблемах. Тому бойова психологічна травма потребує комплексного та індивідуалізованого підходу до лікування та підтримки постраждалих осіб.

У цьому контексті варто окреслити насамперед психотерапевтичні методи. Зазначимо чотири основні психотерапевтичні методи – це когнітивно-поведінкова терапія, десенсибілізація та репроцесуалізація (тобто опрацювання травми) за допомогою руху очей, психодинамічна терапія та сімейна терапія. Безумовно, цей перелік методів не повний, і можливим є комбінування цих методів, виходячи з індивідуального підходу до постраждалого. Дуже коротко окреслимо функціонал кожного з методів. Якщо говорити про когнітивно-поведінкову терапію, то слід зазначити, що вона сприяє ідентифікації та зміні негативних мисленневих конструкцій та поведінкових звичок, які пов'язані з травмою. На відміну від когнітивно-поведінкової терапії, десенсибілізація та репроцесуалізація (тобто опрацювання травми) за допомогою руху очей використовується для опрацювання та усунення негативних емоційних спогадів та зв'язків. Застосування психодинамічної терапії допомагає в усвідомленні та вирішенні внутрішніх конфліктів та підсвідомих проблем, пов'язаних з травмою. Нарешті, сімейна терапія дає можливість залучити членів родини до лікування, сприяє покращенню стосунків та розумінню взаємних потреб та підтримки.

Друга група методів включає фармакологічне лікування бойової психологічної травми. Фармакологічне лікування може передбачати призначення антидепресантів (допомагають зменшити симптоми депресії та тривоги), анксиолітиків (застосовуються для зменшення тривожності та панічних атак), нейролептиків (використовуються для контролю галюцинацій, розладів уваги та інших психотичних симптомів).

Наступна група методів має груповий та психосоціальний складники. А саме, мається на увазі групова терапія, яка передбачає підтримку в тому числі через спілкування з тими, хто пережив травму, та сприяє зменшенню відчуття самотності та ізольованості. Психосоціальний складник реалізується через реабілітацію та передбачає різноманітні програми, які спрямовані на покращення якості життя та адаптацію постраждалих до нових умов.

У. Тран, Б. Грегор доходять висновку, що лікування, орієнтоване на травму, тривалий вплив і експозиційна терапія були трохи більш ефективними, ніж інші методи лікування [13].

Остання група методів мають активістську та саморегуляційну спрямованість. Ця група методів передбачає триаду: релаксація (дихальні вправи, йога, медитація, що допомагають знижувати рівень стресу та тривоги),

фізична активність (сприяє покращенню настрою та зниженню рівня стресу),

саморегуляція (допомагає контролювати реакції на стрес та емоції). Ці методи можуть використовуватися окремо або в комбінації для максимально ефективного лікування та підтримки постраждалих від бойової психологічної травми.

Ф. Тер Хайде, Г. Мурен, Р. Клебер акцентували увагу у своїх дослідженнях на лікуванні біженців, та осіб, які шукають притулку. На думку авторів, відповідно до рекомендацій щодо лікування посттравматичного стресового розладу курс лікування, орієнтованого на травму, повинен бути запропонований усім біженцям, які звертаються за лікуванням під час посттравматичного стресового розладу, включаючи осіб, які шукають притулку [12].

Важливо в межах зазначеної теми згадати про профілактику бойової психологічної травми. До проактивних заходів щодо профілактики цієї травми та запобігання їй, по-перше, слід віднести освітянський складник, що передбачає певну підготовку. Це включає навчання копінг-стратегій, навичок саморегуляції та способів підтримки психічного здоров'я. Не менше важливим є проведення саме психологічної підготовки перед відправленням осіб у зону бойових дій. Це сприяє зниженню ризику появи психологічних проблем.

Крім психологічної підготовки, має бути психологічна підтримка, причому системна. Система психологічної підтримки для військових та цивільних осіб може передбачати консультування, формування психологічних груп підтримки та інше. Не менш важливим є створення сприятливого середовища для потенційних постраждалих від бойової психологічної травми. Створення такого середовища передбачає збереження зв'язків з родиною, налагодження системи соціальної підтримки та забезпечення необхідними ресурсами для релаксації та відновлення. Слід також згадати в цьому контексті і психосоціальну реабілітацію, яка реалізується через розробку та впровадження програм психологічної реабілітації та підтримки для постраждалих осіб. Вони можуть включати групові сесії, індивідуальні консультації і т. п. І ще одним важливим заходом у контексті бойової психологічної травми є зворотний зв'язок через запровадження

системи моніторингу та оцінки. Постійне вивчення та оцінка психічного стану військових та цивільних осіб, що перебувають у зоні бойових дій, є важливим кроком у виявленні проблем та забезпеченні доречної та своєчасної підтримки.

Проте Н. Робертс, Н. Кітчінер, Дж. Кенарді, Дж. Біссон зазначають, що, хоча було виявлено деякі позитивні ефекти багаторазових сеансів раннього психологічного втручання у профілактиці травми, визначеність доказів була низькою через високий ризик упередженості у включених дослідженнях. Очевидним практичним наслідком цього є те, що нині не можуть бути рекомендовані множинні сесійні втручання, спрямовані на кожного, хто зазнав травмуючих подій [8].

Усі ці заходи мають на меті зменшити вплив бойової психологічної травми на військових та цивільне населення з метою забезпечення максимально ефективної їх підтримки. Ефективне планування та впровадження цих заходів може значно поліпшити психічне благополуччя та загальну якість життя осіб, що перебувають у потенційній зоні ризику отримання бойової психологічної травми.

Ч. Мармар, С. Шленгер, С. Хенн-Хаазе, М. Цянь, Е. Пурчіа, М. Лі після проведення досліджень доходять висновку, що приблизно 271 000 ветеранів військових дій у В'єтнамі мають натеper повний посттравматичний стресовий розлад, третина з яких страждає на поточний важкий депресивний розлад, що виник через 40 і більше років після війни. Ці результати підтверджують необхідність надання психіатричної допомоги ветеранам із симптомами посттравматичного стресового розладу протягом багатьох десятиліть [6].

Отже, бойова психологічна травма може бути важкою для лікування, тому ключове значення має попереднє прийняття заходів для запобігання їй.

#### ЛІТЕРАТУРА:

1. Bonanno GA, Brewin CR, Kaniasty K, La Greca AM. Weighing the costs of disaster: consequences, risks, and resilience in individuals, families, and communities. *Psychol Sci. Public Interest*. 2010. № 11(1). P. 1–49.
2. Brewin CR, Holmes EA. Psychological theories of posttraumatic stress disorder. *Clin Psychol Rev*. 2003. № 23(3). P. 339–376.
3. Grossman Dave, Siddle Bruce K. Psychological Effects of Combat Encyclopedia of Violence, Peace, & Conflict, 2008
4. Jones Edgar, Simon Wessely Psychological trauma. *A historical perspective Psychiatry*. 2006. Volume 5, Issue 7, July. P. 217–220.
5. Kessler RC, Aguilar-Gaxiola S, Alonso J, Benjet C, Bromet EJ, Cardoso G, et al. Trauma and PTSD in the WHO World Mental Health Surveys. *Eur J Psychotraumatol*. 2017. № 8(5).
6. Marmar CR, Schlenger W, Henn-Haase C, Qian M, Purchia E, Li M, et al. Course of Posttraumatic Stress Disorder 40 years after the Vietnam War: findings from the National Vietnam Veterans Longitudinal Study. *Jama Psychiatry*. 2015. № 72(9). P. 875–881.
7. McNally RJ. The ontology of posttraumatic stress disorder: natural kind, social construction, or causal system? *Clin Psychol-Sci Pr*. 2012. № 19. P. 220–228.
8. Roberts NP, Kitchiner NJ, Kenardy J, Bisson J. Multiple session early psychological interventions for the prevention of post-traumatic stress disorder. *The Cochrane Database of Systematic Reviews*. 2009. № 3.
9. Rolf J. Kleber Trauma and Public Mental Health: A Focused Review *Front Psychiatry*. 2019. № 10. P. 451.
10. Steel Z, Chey T, Silove D, Marnane C, Bryant RA, Van Ommeren M. Association of torture and other potentially traumatic events with mental health outcomes among populations exposed to mass conflict and displacement: a systematic review and meta-analysis. *Jama*. 2009. № 302. P. 537–549.
11. Vermetten E, Baker DG, Rakesh J, McFarlane A. Concerns over divergent approaches in the diagnostics of Posttraumatic Stress Disorder. *Psychiatric Annals*. 2016. № 46(9). P. 498–509.
12. Ter Heide F., Mooren GTM, Kleber RJ. Complex PTSD and phased treatment in refugees: a debate piece. *Eur J Psychotraumatol*. 2016. № 7 .
13. Tran US, Gregor B. The relative efficacy of bona fide psychotherapies for posttraumatic stress disorder: a meta-analytical evaluation of randomized controlled trials. *BMC Psychiatry*. 2016. № 16. P. 266.



## ПСИХОЛОГІЧНІ НАСЛІДКИ ДИСКРИМІНАЦІЇ У ПРАВОВІЙ СИСТЕМІ

### PSYCHOLOGICAL CONSEQUENCES OF DISCRIMINATION IN THE LEGAL SYSTEM

Стаття присвячена аналізу проблеми дискримінації у правовій системі, зокрема її психологічних наслідків. Автори наголошують на тому, що дослідження психологічних наслідків дискримінації допомагає зрозуміти, як ці явища можуть впливати на психічний стан та добробут осіб. Розкриття психологічних наслідків дискримінації сприяє зрозумінню їх впливу на принципи справедливості та рівноправ'я в правовій системі. Це може спонукати до змін у законодавстві, політиці та практиці, спрямованих на забезпечення більш справедливого та рівного суспільства. Дискримінація у правовій системі спричиняє стрес, тривогу, депресію та інші негативні емоційні стани. Ефекти стереотипів та упереджень посилюють дискримінацію та впливають на самооцінку та самоідентифікацію постраждалих осіб. Ризик психологічної травми збільшується у разі тривалої та систематичної дискримінації, а також у разі вияву дискримінації, пов'язаної з такими багатфакторними основами, як раса, стать, вік, сексуальна орієнтація та інші. Забезпечення доступу до психологічної підтримки та терапії для постраждалих осіб допомагає їм подолати негативні наслідки дискримінації та сприяє психологічному здоров'ю населення. Дослідження психологічних наслідків дискримінації сприяє розробці стратегій та програм, спрямованих на запобігання цій проблемі, а також дає змогу виявити потреби та визначити ефективні підходи до психологічної підтримки та реабілітації постраждалих осіб. Це може включати розробку програм психологічної підтримки, навчання фахівців та створення ресурсів для допомоги тим, хто потребує. Зменшення психологічних наслідків дискримінації та соціальної нерівності є важливою метою, яку можна досягти шляхом прийняття змістовних нововведень на державному рівні.

**Ключові слова:** дискримінація, правова система, психологічні наслідки, психологічна травма, психологічна підтримка.

The article is dedicated to analyzing the issue of discrimination within the legal system, particularly its psychological consequences. The authors emphasize that studying the psychological consequences of discrimination helps understand how these phenomena can impact the mental well-being of individuals. Revealing the psychological consequences of discrimination contributes to understanding their influence on the principles of justice and equality within the legal system. This understanding can spur changes in legislation, policy, and practice aimed at ensuring a more just and equitable society.

Discrimination within the legal system induces stress, anxiety, depression, and other negative emotional states. The effects of stereotypes and prejudices exacerbate discrimination and influence the self-esteem and self-identification of affected individuals. The risk of psychological trauma increases with prolonged and systematic discrimination, as well as when discrimination is based on multifactorial grounds such as race, gender, age, sexual orientation, and others. Providing access to psychological support and therapy for affected individuals helps them overcome the negative consequences of discrimination and promotes the psychological well-being of the population.

Research into the psychological consequences of discrimination contributes to the development of strategies and programs aimed at preventing this problem, as well as identifying needs and determining effective approaches to psychological support and rehabilitation for affected individuals. This may involve developing psychological support programs, training professionals, and creating resources to assist those in need. Reducing the psychological consequences of discrimination and social inequality is an important goal that can be achieved through meaningful innovations at the governmental level.

**Key words:** discrimination, legal system, psychological consequences, psychological trauma, psychological support.

УДК 159.94:316.647.82

DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.60.37>

**Бондаренко Л.О.**

к. психол. н., доцент,  
доцент кафедри соціології та психології  
факультету № 6  
Харківський національний університет  
внутрішніх справ

**Солохіна Л.О.**

старший викладач кафедри соціології  
та психології факультету № 6  
Харківський національний університет  
внутрішніх справ

**Шелкошвесв І.В.**

старший викладач кафедри соціології  
та психології факультету № 6  
Харківський національний університет  
внутрішніх справ

**Постановка проблеми.** Психологічні наслідки дискримінації у правовій системі залишаються актуальною проблемою багато років і привертають увагу в наукових колах.

Дискримінація в будь-якій формі негативно впливає на психологічний стан людини, а в рамках правової системи спричиняє додаткові негативні наслідки (порушення основних принципів справедливості та рівності перед законом, зниження довіри до правосуддя, соціальна напруга та конфлікти). Таким чином, у цьому контексті дискримінація у правовій системі часто призводить до порушень прав людини, загрожує соціальній стабільності громадян.

Актуальність обраної теми визначається:

– по-перше, порушенням довіри до правосуддя: коли людина відчуває, що її дискриміну-

ють у правовій системі через расові, гендерні, етнічні або інші ознаки, це може призвести до втрати довіри до самої системи, до уявлень про те, що правосуддя несправедливе і не здатне їх захистити;

– по-друге, стресом і психологічними проблемами: коли людина постійно відчуває себе об'єктом негативних стереотипів або обмежень у правах через дискримінацію, це впливає на її емоційний стан і загальне самопочуття;

– по-третє, втратою віри в справедливість, бо для багатьох людей правосуддя є символом справедливості та рівності. Коли люди стикаються з дискримінацією в правовій системі, це може призвести до втрати віри в саму ідею справедливості та порушити відносини між громадянами та державою;



– по-четверте, потребою у психологічній підтримці. Люди, які стикаються з дискримінацією у правовій системі, часто потребують психологічної підтримки. Це може бути індивідуальна терапія управління стресом та емоціями або групова підтримка для спілкування з іншими, хто пройшов подібні випробування;

– по-п'яте, потенційними змінами у поведінці людей, що можуть змінити свою поведінку через дискримінацію у правовій системі. Наприклад, потерпілі особи можуть уникати взаємодії з правоохоронними органами чи звернення за допомогою.

**Метою статті** є аналіз проблеми психологічних наслідків дискримінації у правовій системі.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Дискримінація – це явище, негативний вплив якого поширюється на усі сфери суспільного життя. Деякі її форми, зокрема на основі расової або етнічної приналежності й статі, мають тривалу історію [4, с. 21].

В Україні дискримінація в правовій системі визначається як негативне ставлення до осіб або груп на підставі їхньої раси, кольору шкіри, національності, етнічного походження, релігії, статевої орієнтації, гендерної ідентичності, віку, інвалідності або інших характеристик [7]. Ознаки, за якими заборонена дискримінація, у деяких нормативно-правових актах різняться.

У міжнародній практиці розроблено та впроваджено низку конвенцій та документів, що встановлюють міжнародні стандарти щодо прав людини та зобов'язують держави-учасниці вживати заходів для запобігання та припинення дискримінації у всіх сферах, включаючи правову систему.

Універсальна декларація прав людини (УДПЛ), прийнята Організацією Об'єднаних Націй у 1948 році, закріплює принцип рівності перед законом та заборону будь-якої форми дискримінації (статті 2 та 7) [1].

Міжнародний пакт про громадянські та політичні права (МПГПП) встановлює право на рівність перед законом та захист від будь-якої форми дискримінації (статті 2 та 26) [6].

Конвенція про ліквідацію всіх форм расової дискримінації (CERD) прийнята ООН у 1965 році, в рамках якої заборонено всі форми расової дискримінації і встановлено механізми для запобігання їй та її ліквідації [5].

Конвенція про права осіб з інвалідністю (CRPD), прийнята ООН у 2006 році, забороняє дискримінацію з будь-якої підстави, включаючи інвалідність, та визнає право на адаптованість правових процедур для осіб з інвалідністю [3].

Ст. 129 Конституції України затверджено рівність усіх учасників судового процесу перед законом і судом. Стаття 9 п. 2 Закону

України «Про судоустрій і статус суддів» від 2 червня 2016 р. № 1402-VIII проголошує, що суд зобов'язаний створити «такі умови, за яких кожному учаснику судового процесу гарантується рівність у реалізації наданих процесуальних прав та у виконанні процесуальних обов'язків, визначених процесуальним законом» [11, с. 6].

Зауважимо, що, незважаючи на це, дискримінація може проявлятися в різних аспектах правової системи, включаючи процедури судочинства, доступ до юридичної допомоги, можливості отримання справедливого суду та реалізацію прав тощо.

Проблемам дискримінації присвячено праці вітчизняних та зарубіжних вчених, таких як Л. Бобо, С. Ковбасюк, В. Корольов, Н. Костенко, О. Макаренко, Р. Мандель, Д. Пейжер, О. Руднева, М. Саєнко та ін.

У нормативно-правових актах увагу акцентовано на двох моментах дискримінації: порушенні елементів правового статусу особи та визначенні ознак, на основі яких вона здійснюється. Тому дефініція «дискримінація» є комплексною, а її характеристика включає такі елементи, як: зміст дискримінації; спрямованість дискримінації; результат дискримінації [8; 9].

Психологічні наслідки дискримінації у правовій системі належать до негативних психологічних впливів, що виникають у осіб, які стикаються з дискримінацією у контексті правової системи.

Психологічні наслідки дискримінації у правовій системі включають:

1. Стресову реакцію, коли дискримінація викликає психологічний стрес, що впливає на емоційний стан та фізичне самопочуття постраждалих осіб (стан тривоги, страху, безпорадності, роздратування та відчуття відчуження).

2. Негативне самооцінювання, оскільки дискримінація знецінює та впливає на почуття самоповаги постраждалих осіб. Тобто люди, які стикаються з дискримінацією, відчувають, що їхню ідентичність не приймають або не визнають. Тим самим дискримінація створює у людини відчуття невпевненості, неприйняття або неповноцінності.

3. Дискримінація як тригер депресії, тривоги, почуття безсилля та неможливості впливу на загальне психологічне благополуччя осіб, що відображається на їхніх стосунках, роботі та якості життя у цілому.

4. Негативний вплив на здоров'я постраждалих осіб. Стрес, що виникає від дискримінації, викликає ризик серцево-судинних захворювань, підвищеного артеріального тиску та інших проблем зі здоров'ям.

5. Втрачається віра в справедливість, рівність перед законом та ефективність правового захисту.

Ефекти стереотипів та упередження також належать до психологічних наслідків дискримінації у правовій системі.

У. Ліппман почав використовувати термін «стереотипи» для позначення узагальнених переконань щодо тих чи інших груп людей. З часом соціологи та психологи почали використовувати цей термін для позначення узагальнених уявлень не тільки щодо людей, але і явищ, предметів тощо. Стереотип – це наші уявлення про людей, які належать до певної групи. Інше визначення стереотипу – стійке, категоричне та спрощене уявлення (судження) про будь-яке явище, предмет, групу, історичну особу, що поширене в певному соціальному середовищі [10, с. 37-40].

Ефекти стереотипів та упереджень можуть мати такі наслідки в правовій системі:

- стереотипи та упередження часто «провокують» дискримінацію, коли люди з певної групи отримують менш сприятливе ставлення або їм недоступні можливості порівняно з іншими групами. Це проявляється в процесі прийняття рішень, доступі до правосуддя, забезпеченні рівних можливостей та інших аспектах правової системи;

- стереотипи та упередження можуть впливати на суддів, прокурорів, адвокатів та інших учасників правосуддя, що може призводити до некоректного оцінювання доказів, нерівного розгляду справ та неправомірного прийняття рішень на підставі особистих упереджень;

- стереотипи та упередження порушують принцип рівності перед законом, який гарантує всім людям однаковий доступ до правосуддя та захист їхніх прав. Коли правова система відображає або підтримує стереотипи, це призводить до нерівного поводження з окремими групами людей;

- негативний вплив на жертв дискримінації говорить про те, що люди, які стають жертвами дискримінації, відчувають стрес, тривогу, безпорадність та почуття відчуження, психологічного та емоційного травмування, яке впливає на їхнє самопочуття, самовизначення та якість життя.

Психологічна стресова реакція на дискримінацію розглядається як комплекс негативних емоційних, поведінкових та фізіологічних реакцій, які виникають внаслідок досвіду дискримінації або переживання упереджених ставлень до себе інших людей або груп. Така реакція може бути відповіддю на негативне ставлення, обмеження в правах, нерівні можливості або несприятливі обставини, що зумовлені належністю до певної групи.

Психологічна стресова реакція на дискримінацію може включати:

- емоційні реакції: гнів, образа, сором, безпорадність, роздратування та сумнів;

- фізіологічні реакції: збільшення пульсу, головні болі, проблеми зі сном та інші симптоми стресу;

- зміни поведінки: уникання місць або ситуацій, де люди зазнали дискримінації, звуження свого соціального кола, зменшення активності або, навпаки, вияв агресії та ін.

У цілому такі психологічні стресові реакції впливають на загальне психологічне благополуччя та якість життя осіб, які піддаються дискримінації [13].

Дискримінація має значний вплив на самооцінку та самоідентифікацію постраждалих осіб (люди відчувають, що їх не приймають чи не визнають, вони не належать до суспільства або референтної групи та почуваються відокремленими, незрозумілими або навіть відкинутими).

Як наслідок, дискримінація стає постійним джерелом стресу для постраждалих осіб. Невідповідна поведінка, образи та нерівноправне ставлення може нагадувати людині про її неповноцінність, як наслідок – постійний стрес, тривожність, депресії та інші психологічні проблеми.

Людина, яка постійно стикається з упередженим ставленням і відчуває неповагу, втрачає довіру до себе, що, своєю чергою, призводить до порушення самоідентифікації.

Є велика вірогідність того, що дискримінація може призводити до втрати віри у справедливість та чесність системи. Постраждалі особи можуть відчувати безпорадність та відчуття безнадійності перед системою, яка не захищає їхні права та інтереси [12; 14].

Розроблення та впровадження ефективного законодавства, що запобігає дискримінації та гарантує захист прав людей, є важливим кроком для забезпечення рівних можливостей у різних сферах життя, визнання права на гідне поводження та захист від упереджень.

Аналіз наукової літератури дає можливість свідчити, що психологічна підтримка та інтервенції відіграють важливу роль у зменшенні негативних наслідків дискримінації та запобіганні їм. У роботі з уразливими групами населення можна впроваджувати:

- психологічну підтримку: психологи та психотерапевти мають працювати з постраждалими, надаючи їм можливість висловити свої почуття, сприяють їхньому самовизначенню, зміцненню самооцінки та розвитку стратегій подолання стресу;

- психоосвіту: інформування постраждалих осіб про природу дискримінації, її вплив на психологічне благополуччя. Розуміння людьми своїх прав допомагає знизити стигматизацію та відчуття неприйнятності. Також психоосвіта сприяє розвитку навичок самозахисту та встановленню меж у відносинах з дискримінованими;

– групову підтримку: формування груп підтримки для постраждалих осіб є цінним ресурсом. У таких групах люди діляться своїм досвідом, знаходять взаєморозуміння та підтримку один одного. Це дає можливість зменшити відчуття відокремленості та стигматизації;

– політичну та соціальну активність: практичні психологи сприяють підтримці постраждалих осіб у їхній політичній та соціальній активності. Це включає сприяння усвідомленню прав та можливостей, адвокацію за справедливе законодавство та захист прав людей, які дискримінуються.

– тренінги та навчання: психологічні служби та команди фахівців-психологів проводять тренінги та створюють навчальні програми для постраждалих осіб, дають рекомендації з розвитку навичок подолання стресу та розв'язання конфліктів, збільшення поінформованості про власні права та ресурси [2].

Тож дослідження психологічних наслідків дискримінації сприяє розширенню наукових знань у галузі психології, права та соціальних наук, допомагає покращувати розуміння проблеми та розвивати нові теорії та концепції для подальшого вдосконалення правової системи.

**Висновки та перспективи подальших досліджень.** Загалом, психологічні наслідки дискримінації у правовій системі є досить серйозними і мають істотний вплив на життя людини як на індивідуальному рівні, так і на рівні відносин між громадянами та владою. Для ефективного зменшення психологічних наслідків дискримінації потрібна комплексна стратегія, що включає політичні, законодавчі, освітні та психологічні заходи.

Подальші дослідження психологічних наслідків дискримінації у правовій системі мають важливе значення для самої системи правосуддя та для суспільства в цілому.

Подальші кроки у розбудові відкритого і стабільного громадянського суспільства України дадуть змогу:

– покращити правову систему шляхом внесення змін у законодавство з метою протидії дискримінації та її наслідкам;

– збільшити довіру до правосуддя та зробити його більш ефективним за допомогою механізмів прозорості відносин між органами державної влади та громадянами;

– розробляти та впроваджувати психологічні програми підтримки для тих, хто стикається з дискримінацією у правовій системі, включаючи терапевтичну підтримку, тренінги з розвитку резиліентності та інші форми допомоги;

– створювати освітні програми, що сприятимуть підвищенню обізнаності та розумінню громадян зазначеної проблеми, з метою зміни культурних уявлень та поглядів на дискримінацію в суспільстві.

Подальші дослідження можуть підкреслити необхідність у впровадженні додаткових заходів для запобігання дискримінації в правовій системі.

#### ЛІТЕРАТУРА:

1. Загальна декларація прав людини від 10.12.1948 р. (ООН). URL: [https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/995\\_015#Text](https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/995_015#Text)
2. Єлігулашвілі М., Федорович І., Пономарьов С. Організація навчання з питань дискримінації. Київ, 2015. 136 с.
3. Конвенція про права осіб з інвалідністю від 13.12.2006 р. (ООН). URL: [https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/995\\_g71#Text](https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/995_g71#Text)
4. Мандель Р.Я. Дискримінація: поняття ознаки. *Право і суспільство*. 2016. № 6. ч. 2. С. 20–23.
5. Міжнародна конвенція про ліквідацію всіх форм расової дискримінації 21.12.1965 р. (ООН) URL: [https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/995\\_105#Text](https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/995_105#Text)
6. Міжнародний пакт про громадянські та політичні права від 16.12.1966 р. (ООН). URL: [https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/995\\_043#Text](https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/995_043#Text)
7. Про засади запобігання та протидії дискримінації в Україні : Закон України від 06.08.2012 року. № 5207- VI. *Відомості Верховної Ради України*. 2013. № 32. ст. 412. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/5207-17#Text>
8. Саєнко М.І. Теоретичні аспекти дискримінації як об'єкта правового дослідження. *Науковий вісник Дніпропетровського державного університету внутрішніх справ*. 2018. № 3. С. 47–52.
9. Руднева О.М. Поняття і сутність принципу недискримінації. *Проблеми законності* : зб. наук. праць. 2010. Вип. 110. С. 9–16.
10. Федорович І, Свердлова О. Що таке дискримінація : посібник для споживачів. ГО Центр «Соціальна дія». Видавництво «ГІЛЕЯ». 2016, 52 с.
11. Фулей Т., Федорович І. Порадник із запобігання та протидії дискримінації. Київ : ПП «Видавництво «ФЕНІКС», 2017. 390 с.
12. Bobo L. D. Racial Attitudes and Relations at the Close of the Twentieth Century. *America Becoming: Racial Trends and Their Consequences*. Washington, DC: National Academies Press. 2001. Vol. 2. P. 264–301.
13. Pager D. The Use of Field Experiments for Studies of Employment Discrimination: Contributions, Critiques, and Directions for the Future. *The Annals of the American Academy of Political and Social Science*. 2007. Vol. 609(1). P. 104–133.
14. Pager D., Western B., Bonikowski B. Discrimination in a low-wage labor market: A field experiment. *American Sociological Review*. 2009. Vol. 74(5). P. 777–799.



## МОТИВАЦІЯ ПРОФЕСІЙНОГО ВИБОРУ МАЙБУТНІХ ПОЛІЦЕЙСЬКИХ З РІЗНИМ РІВНЕМ ОСОБИСТІСНОЇ КОНСТРУКТИВНОСТІ

### MOTIVATION OF THE PROFESSIONAL CHOICE OF FUTURE POLICE OFFICERS WITH DIFFERENT LEVELS OF PERSONAL CONSTRUCTIVENESS

Стаття присвячена теоретичному та практичному аналізу вивчення проблеми мотивації професійного вибору майбутніх поліцейських з різним рівнем особистісної конструктивності. Надається характеристика психологічних особливостей мотиваційної сфери особистості. Аналізується специфіка навчальної мотивації студентів та становлення їхньої професійної спрямованості, особистісних чинників формування мотивів професійного вибору у майбутніх поліцейських. Розкриваються чинники, що впливають на формування мотивів вибору професії у майбутніх поліцейських. Обґрунтовуються шляхи психологічного супроводу професійного вибору майбутніх поліцейських, пов'язані з рівнем їхньої особистісної конструктивності. Наголошується, що майбутні поліцейські з високим рівнем особистісної конструктивності, ймовірно, характеризуються переважанням мотивів здобуття знань, професійного становлення, навчально-пізнавального мотиву та творчої самореалізації у професії. Для них характерне переважання пізнання нового та прагнення нести своєю професійною діяльністю конструктивні зміни в соціальний устрій під час подальшого несення служби. Натомість майбутні поліцейські з низьким показником особистісної конструктивності, скоріше за все, характеризуються спрямованістю на отримання диплому, переважанням мотиву досягнення престижу. Їхнє ставлення до професійного зростання та подальшої служби більш прагматичне та утилітарне. Аналізуються методичні засади дослідження психологічних особливостей мотивації професійного вибору майбутніх поліцейських з різним рівнем особистісної конструктивності, де даний психодіагностичний комплекс методик всебічно діагностує особливості вибору майбутньої професійної діяльності. Проаналізовано організацію емпіричного дослідження і результати психодіагностики психологічних особливостей мотивації професійного вибору майбутніх поліцейських з різним рівнем особистісної конструктивності, спрямованості навчально-професійної мотивації майбутніх поліцейських, а також специфіку переважаючих навчально-професійних мотивів майбутніх поліцейських, показники мотивації професійного вибору майбутніх поліцейських з різним рівнем особистісної конструктивності.

**Ключові слова:** майбутні поліцейські, мотивація професійного вибору, рівень особистісної конструктивності, спрямованість навчальної мотивації, мотивація навчання

у вищій, учбової мотивації, навчально-пізнавальні мотиви, творча самореалізація у професії.

The article is devoted to the theoretical and practical analysis of studying the problem of motivation of professional choice by future police officers with different levels of personal constructiveness. A description of the psychological features of the motivational sphere of the individual is provided. The specifics of students' educational motivation and the formation of their professional orientation, personal factors in the formation of motives for professional choice among future police officers are analyzed. The factors affecting the formation of motives for choosing a profession among future police officers are revealed. Ways of psychological support for the professional choice of future police officers are substantiated, related to the level of their personal constructiveness. It is emphasized that future police officers with a high level of personal constructiveness are likely to be characterized by the predominance of motives for acquiring knowledge, professional development, educational and cognitive motives, and creative self-realization in the profession. They are characterized by the predominance of learning new things and the desire to bring about constructive changes in social systems through their professional activities during further service. On the other hand, future police officers with a low indicator of personal constructiveness are most likely characterized by a focus on obtaining a diploma, a predominance of the motive of achieving prestige. Their attitude to professional growth and further service is more pragmatic and utilitarian. Methodological principles of the study of the psychological features of the motivation of the professional choice of future policemen with different levels of personal constructiveness are analyzed, where this psychodiagnostic set of methods comprehensively diagnoses the features of the choice of future professional activity. The organization of an empirical study and the results of psychodiagnosis of the psychological features of the motivation of professional choice by future police officers with different levels of personal constructiveness, the orientation of the educational and professional motivation of future police officers, the specificity of the prevailing educational and professional motivations of future police officers, indicators of the motivation of professional choice by future police officers with different levels of personal constructiveness are analyzed.

**Key words:** future policemen, motivation of professional choice, level of personal constructiveness, direction of educational motivation, motivation of studying in higher education, educational motivation, educational and cognitive motives, creative self-realization in the profession.

УДК 139.832.7-063.4:324-787.531-057.2/.3  
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.60.38>

**Гончарова Н.О.**

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

**Яновська Т.А.**

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

Сьогодні в складних та кризових умовах українського суспільства дуже актуальним є питання формування правоохоронної еліти. Невід'ємною частиною цього процесу є роз-

виток мотиваційного складника професійного становлення фахівця-поліцейського. Важливе значення у визначенні професійної придатності людини має сфера її інтересів, обов'язків,



намірів та планів, а саме мотиви, що спрямовують її професійну реалізацію. Актуальність цього питання зумовлена вирішальним впливом мотивації на успішність професійної діяльності поліцейського загалом та ефективність його кар'єрного зростання в межах обраної спеціалізації зокрема.

Особливе місце у процесі професійного становлення посідає період навчання, в межах якого формується ставлення до освітньо-професійного середовища на основі системи особистісних ціннісних орієнтацій та професійних вимог. Тому розгляд саме особливостей професійної мотивації майбутніх поліцейських на стадії професійного навчання викликає в нас особливу зацікавленість.

Специфіку професіоналізації та орієнтації на різні типи професій студентів висвітлено у працях таких дослідників, як М. Боришевський, О. Войцеховська, Є. Головаха, Н. Гончарова, В. Давидов, І. Дубровіна, О. Киричук, О. Мудрик, К. Седих, В. Панок, В. Семіченко, Б. Федоришин, Н. Чепелева, А. Харченко та ін. Нами також взято до уваги наукові дослідження, в яких висвітлено специфіку психологічних засад професійної діяльності правоохоронців (М. Котелюх, Я. Посохова, Р. Сірко) та мотиваційні аспекти професійного становлення працівників поліції (С. Брижак, М. Горнська, М. Долгополова, І. Жданова, Л. Захаренко, О. Луценко, Н. Мілорадова, В. Погрібна) [1, с. 167].

Теоретико-методичною основою дослідження виступали наукові положення про особливу роль мотивації як чинника активності особистості (В. Асеев, Є. Ільїн, О. Леонтьєв, А. Маслоу, С. Рубінштейн, П. Якобсон); особливості розвитку особистості в юнацькому віці (Л. Аврамчук, Л. Божович, Б. Волков, М. Заброцький, І. Кон, В. Моргун); основні етапи та закономірності професіоналізації особистості (Е. Зеєр, О. Кокун, Л. Мітіна, В. Орел, Ю. Поваренков); закономірності розвитку мотиваційної сфери студентів у процесі професійного навчання (О. Афанасенкова, Н. Бадмаєва, А. Бугрименко, О. Войцеховська, Н. Губа, Є. Ізотова, О. Карпова, О. Кочарян, С. Кучмієва, М. Овчинніков, О. Патяєва, Т. Старовойт, Н. Юдіна); наукові погляди на специфіку професійної діяльності сучасного поліцейського, зумовлену актуальними тенденціями в суспільстві (А. Бандурка, С. Бочарова, О. Землянська, О. Кокун, Н. Мілорадова) [2, с. 51].

У дослідженнях, проведених Н. Мілорадовою, зазначається, що головний професійний мотив майбутніх правоохоронців на етапі навчання у виші зі специфічними умовами навчання – це система переконань особистості стосовно того, де знаходяться чи локалізуються сили, які впливають на результати їхніх

дій (позитивні і негативні підкріплення, які вони отримують як від себе, так і ззовні). Встановлено, що показники за даною шкалою мають середнє значення в усіх чотирьох групах дослідження. Такі результати свідчать про те, що загалом майбутні правоохоронці усіх курсів навчання усвідомлюють, що їхні досягнення у професійній діяльності залежать насамперед від їхніх власних зусиль і здібностей, водночас вони можуть переживати труднощі у поясненні причин і способів досягнення того чи іншого результату власних дій. При цьому майбутні правоохоронці другого курсу навчання рідше виявляють схильність взяття на себе будь-якої відповідальності за те, що відбувається з ними, порівняно з першокурсниками і четвертокурсниками. Н. Мілорадова стверджує на цій основі, що курсанти першого і четвертого курсів навчання більш схильні проявляти ініціативу і брати відповідальність на себе. Тоді як у другокурсників переконання стосовно можливості власного контролю і саморегуляції діяльності потребує певної корекції [3, с. 88-90].

Стосовно специфіки діяльності поліцейського у дослідженні І. Жданової та М. Федчишиної було встановлено, що переважаючими мотивами професійно-навчальної діяльності курсантів з високим рівнем професійного здоров'я стали мотиви «досягнення найбільш повної самореалізації у даній діяльності» і «отримання задоволення від самого процесу і результату служби/навчання». Найменшу значущість мали для курсантів з високим рівнем професійного здоров'я мотиви «прагнення уникнути критики з боку керівника або колег» та «прагнення до просування по службі» [4, с. 830].

Здійснивши аналіз психологічних досліджень, підкреслимо, що проблема мотивації професійного вибору майбутніх поліцейських з різним рівнем особистісної конструктивності є не досить вивченою і потребує більш детального розгляду. Нерозкритими залишаються питання пошуку і систематизації особистісних чинників мотивації професійного вибору майбутніх фахівців-поліцейських.

Мета дослідження – теоретично вивчити та емпірично дослідити особливості мотивації професійного вибору майбутніх поліцейських з різним рівнем особистісної конструктивності.

Емпіричною базою дослідження є вибірка, до якої увійшли 90 майбутніх поліцейських (із них 32 жінки та 58 чоловіків), які навчаються на старших курсах Харківського національного університету внутрішніх справ та проходили курси підготовки поліцейських при Національній академії внутрішніх справ України [2, с. 48].

Розглянемо результати емпіричного дослідження показників внутрішньої та зовнішньої мотивації навчально-професійної діяльності

майбутніх поліцейських, вивчені за допомогою методики діагностики спрямованості навчальної мотивації (за Т. Дубовицькою) [5, с. 102].

Як видно з результату дослідження, майбутні поліцейські характеризуються більшою вираженою внутрішньою мотивацією, яка виявлена у 54% вибірки. Ці майбутні правоохоронці характеризуються внутрішньою потребою в здобутті необхідних для професійної діяльності знань. Їхня активність в опануванні професії поліцейського підпорядкована внутрішній логіці дій, професійний вибір свідомий. Навчально-професійна діяльність таких майбутніх правоохоронців детермінована внутрішнім прагненням стати професіоналом, вони самостійно організують своє навчання, не потребують стимулювання з боку керівництва навчального процесу.

Натомість у 24% майбутніх поліцейських переважає зовнішня мотивація. Їхня навчально-професійна діяльність детермінується виключно зовнішніми впливами – необхідністю навчатися для роботи, необхідністю здобути хоча б якусь освіту тощо. Такі поліцейські навчаються виключно за умови зовнішнього примусу і не мають внутрішнього прагнення до професійного саморозвитку.

Для 22% майбутніх поліцейських характерна невиявлена мотивація, що простягається в континуумі між внутрішнім та зовнішнім зумовленням навчально-професійної діяльності. В одних ситуаціях вони мотивовані внутрішньо і навчаються самостійно, а в інших – потребують додаткового стимулювання. Виявлено, що майбутні поліцейські характеризуються переважанням внутрішньої мотивації навчально-професійного становлення [2, с. 53].

На наступному етапі дослідження був проведений аналіз особливостей вираженості мотивів майбутніх поліцейських, що визначені за методикою вивчення мотивації навчання у вузі (Т. Ільїна) [5, с. 164]. Як свідчать отримані дані, майбутні поліцейські переважно спрямовані на оволодіння професією, що виявлено на високому рівні у 55% представників досліджуваної вибірки. Зокрема, для таких студентів навчально-професійна діяльність постає способом опанувати професію правоохоронця, сформулювати у себе відповідні знання та навички. Весь процес навчання вони сприймають як такий, що покликаний формувати у них уміння, які вони в подальшому будуть використовувати у своїй роботі. Вони прагнуть стати професіоналами-поліцейськими і навчаються саме для цього. Низький показник цього мотиву виявлений у 15% респондентів, які не зацікавлені у своєму професійному становленні, навчаються під впливом зовнішнього примусу чи збігу обставин, вимог життя.

Для 32% представників вибірки характерний високий рівень мотиву здобуття знань.

Тобто ті знання і навички, яких вони набувають під час навчання в університеті чи на курсах підготовки поліцейських, для них цінні самі по собі, незалежно від майбутньої діяльності. Таким майбутнім фахівцям просто цікаво навчатися, пізнавати нове, розширювати свою компетентність у правовій галузі чи інших видах підготовки фахівців-правоохоронців. Лише 18% представників досліджуваної вибірки до тих знань, які отримують в процесі навчання, ставляться зневажливо і не впевнені в тому, що знання і навички для них будуть корисні.

У третини (27%) майбутніх поліцейських переважає мотив отримання диплому. Вони спрямовані на навчання виключно з прагматичною метою – отримати документ про освіту чи курси. Це є їхньою самоціллю і зумовлює зневажливе ставлення до процесу навчання, відсутність пізнавального інтересу на заняттях. Вони не планують стати професіоналами-правоохоронцями, а навчаються задля отримання документа. Відповідно, для 43% представників вибірки характерний низький показник цього мотиву, який на високому рівні властивий більшості майбутніх поліцейських [2, с. 51-52].

Також розглянемо результати дослідження показників вираженості мотивів представників вибірки, що вивчені з використанням методики діагностики навчальної мотивації студентів (за О. Реаном та В. Якуніним, модифікація М. Бадмаєвої) [5, с. 201]. Як видно з отриманих даних, навчально-професійна діяльність майбутніх поліцейських більшою мірою детермінована впливом професійного (високий рівень у 52%), соціального мотиву (54%) та мотивації престижу (38%). Ці мотиви є провідними в мотиваційній структурі майбутніх правоохоронців і відображають їхнє прагнення стати справжніми фахівцями-поліцейськими, опанувати всі необхідні професійно важливі навички і вміння. При цьому опанування професії вони розглядають як процес, що несе в собі соціальний контекст, вони в майбутньому прагнуть внести позитивні зміни в суспільство і визначають соціальну значимість свого професійного становлення.

Деяко меншою мірою майбутнім фахівцям притаманні навчально-пізнавальний (29%) та комунікативний мотиви (26%). Тобто такі майбутні поліцейські характеризуються спрямованістю на навчання і розвиток, прагнуть збагачувати запас знань стосовно своєї майбутньої професійної діяльності. Частина респондентів (26%) із переважанням комунікативного мотиву цікаво спілкуватися, взаємодіяти з іншими студентами, курсантами та слухачами, викладачами. Для них вагомим є намір здійснення комунікації під час відвідування занять.

Найменш виражений серед респондентів мотив творчої самореалізації, що зафік-

сований у 18% досліджуваних. Такі дані ми можемо пояснити не стільки відсутністю творчого потенціалу у майбутніх правоохоронців, скільки специфікою навчально-професійної діяльності за обраним фахом, яка строго регламентована, вимагає чіткого ієрархічного підпорядкування та виконання наказів, дотримання уставних відносин, дотримання регламентованих форм діяльності, обумовлених нормами закону і права. Така специфіка їхньої навчально-професійної діяльності зменшує можливість реалізації творчих інтенцій і виражається в наближенні до формалізованості професійної діяльності. Отже, встановлено, що серед майбутніх поліцейських переважають професійний і пізнавальний мотиви, спрямованість мотивації на досягнення престижу та соціальних зрушень [2, с. 53-54].

Розглянемо вивчення показників конструктивності особистості майбутніх поліцейських, що здійснено за методикою «Особиста біографія» (за О. Мотковим) [5, с. 217]. Як свідчать результати діагностики, у досліджуваних переважають середні показники особистісної конструктивності, що відображає їх процесуальність стосовно особистісного становлення. Зокрема, сам процес професійного становлення як поліцейського-професіонала ми також розглядаємо як своєрідний спосіб подальшого особистісного зростання.

Визначено, що третина (36%) майбутніх поліцейських характеризуються високим рівнем особистісної конструктивності, мають досить гармонійні особистісні характеристики, визначилися у своєму житті та реалізували у ньому свій потенціал. Їхнє життя підпорядковане чітко визначеним цілям, а система вчинків послідовна та логічна, особистісні риси таких досліджуваних органічно доповнюють одна одну, а сама особистість функціонує як впорядкований механізм, який прагне розвиватися у спілкуванні, діяльності та допомозі іншим людям.

Більш високі показники конструктивності мають трансформація особистості (36%) та самовизначення (42%). Тобто основні особистісні зрушення майбутніх поліцейських відбувалися внаслідок переживання складних життєвих ситуацій, з яких вони знайшли вихід і сприймають це як вагомий чинник свого особистісного зростання. Саме переживання індивідуальних життєвих подій негативного чи кризового характеру визначається досліджуваними як вагомий чинник впорядкування їхньої особистості, її покращення. Також майбутні поліцейські досить чітко самовизначилися у житті, обрали місце роботи, супутників життя, мають чітку систему цілей.

Дещо менше серед майбутніх правоохоронців виражені показники гармонійності особистості (32%) та самореалізації (22%). Тобто дещо меншою мірою майбутнім правоохорон-

цям притаманні гармонійні особистісні прояви та реалізованість свого потенціалу. Такі дані ми розцінюємо як відображення прагнення досліджуваних за допомогою подальшої служби в правоохоронних органах реалізувати свій потенціал, досягти більш гармонійного стану власної особистості. Тобто вони визначились у житті, проте ще не повною мірою встигли реалізувати свій потенціал. Зокрема, низький показник життєвої самореалізації характерний для 50% представників вибірки, які прагнуть знайти необхідні ресурси та засоби власної самореалізації. Одним із таких варіантів вони вбачають службу в поліції [2, с. 53].

Це означає, що майбутні поліцейські з високим рівнем конструктивності особистості більше схильні організовувати свою навчально-професійну діяльність відповідно до особистісного прагнення стати фахівцем і не потребують зовнішнього стимулювання свого процесу навчання. За рахунок особистісної конструктивності та впорядкованих механізмів цілепокладання, системності життя та гармонійності особистості вони чітко знають, для чого навчаються, і усвідомлюють прагнення стати професіоналом-поліцейським, що розглядається ними як можливість реалізувати свій потенціал. Натомість майбутні поліцейські з низьким рівнем конструктивності особистості переважно характеризуються зовнішньою навчально-професійною мотивацією, залежні від умов навчання і потребують зовнішнього примусу у професійному становленні. Ці респонденти особистісно неконструктивні, мають життєву невизначеність та імпульсивність дій, пережиті негативні події у житті не стали для них засобом відшукування нового способу дій. Відповідно, і їхнє професійне навчання не має особистісно значимого підтексту.

Отже, мотиви професійного вибору майбутніх поліцейських, дійсно, пов'язані з рівнем їхньої особистісної конструктивності. Зокрема, майбутні поліцейські із високим рівнем особистісної конструктивності характеризуються переважанням мотивів здобуття знань, професійного становлення, навчально-пізнавального мотиву та творчої самореалізації у професії. У них переважає бажання пізнання нового та прагнення нести своєю професійною діяльністю конструктивні зміни в соціальних устрій під час подальшого несення служби. Натомість майбутні поліцейські з низьким показником особистісної конструктивності характеризуються спрямованістю на отримання диплому, переважанням мотиву досягнення престижу. Їхнє ставлення до професійного зростання та подальшої служби більш прагматичне та утилітарне.

Перспектива подальших досліджень полягає у пошуку і систематизації особистісних чинників мотивації професійного вибору майбутніх фахівців-поліцейських.

**ЛІТЕРАТУРА:**

1. Гончарова Н. Особливості професійно-психологічної підготовки працівників правоохоронної діяльності. *Психологія і особистість*. 2021. №1(21). С. 165–175.
2. Зикова К. Особливості мотивації професійного вибору майбутніми поліцейськими з різним рівнем особистісної конструктивності. *Scientific paradigm in the context of technologies and society development*. 2022. Р. 48–54.
3. Мілорадова Н. Особливості професійної мотивації слідчих органів досудового розслідування на вузівській стадії професіогенезу. *Вісник Національного університету оборони України*. 2018. № 2(50). С. 87–93.
4. Сірко Р., Слободяник В. Психологічний аналіз особистісних характеристик курсантів різних рівнів успішності у навчанні. *Проблеми сучасної психології*. 2011. Вип. 11. С. 825–835.
5. Чала Ю. Психодіагностика : навчальний посібник. Харків : НТУ «ХПІ», 2018. 246 с.



## ПРОФІЛАКТИКА ТА ВИРІШЕННЯ КОНФЛІКТІВ У СІМ'ЯХ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

### CONFLICT PREVENTION AND RESOLUTION IN MILITARY FAMILIES

Статтю присвячено проблемам профілактики та вирішення конфліктів у сім'ях військовослужбовців після їх повернення з району ведення бойових дій. Проаналізовано технології роботи з військовослужбовцями та їх сім'ями. Проведено аналіз вирішення конфліктів у сім'ях військовослужбовців. Проведено психолого-педагогічний аналіз проблеми, обґрунтовано основні умови надання психологічної допомоги сім'ям залежно від їх типу сімейно-шлюбної взаємодії. Встановлено, що проведення індивідуальних і групових психопрофілактичних заходів зі шлюбними партнерами значно підвищує рівень психологічної готовності подружжя до конструктивного вирішення конфліктних ситуацій у сім'ї. Запропоновано конструктивні форми та методи психопрофілактичної роботи із членами подружніх пар. Основні результати дослідження використано в організації виховної роботи з сім'ями військовослужбовців низки військових частин. Практична значущість дослідження визначається тим, що отримані результати можуть використовуватися при підборі кадрів на керівну посаду.

**Ключові слова:** психопрофілактика конфліктів, сімейно-шлюбна взаємодія, психологічна допомога, індивідуальні та групові заходи, військовослужбовці.

The article is devoted to understanding the problems of conflict prevention and resolution in the families of military personnel after their return from the combat area. Technologies of working with military personnel and their families are analyzed. The analysis of conflict resolution in the families of military personnel is carried out. A psychological and pedagogical analysis of the problem is carried out, and the main conditions for providing psychological assistance to families, depending on their type of family-marriage interaction, are justified. It is established that conducting individual and group psychoprophylactic activities with marriage partners significantly increases the level of psychological readiness of spouses to constructively resolve conflict situations in the family. constructive forms and methods of psychoprophylactic work with members of married couples are proposed. The main results of the study were used in the organization of educational work with families of military personnel of a number of military units. The practical significance of the study is determined by the fact that the results obtained can be used in the selection of personnel for a senior position.

**Key words:** psychoprophylaxis of conflicts, family and marriage interaction, psychological assistance, individual and group activities, military personnel.

УДК 316.48:316.36-057.36  
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.60.39>

**Лелека Р.О.**

студентка кафедри психології  
Чорноморський національний  
університет імені Петра Могили

**Миропольцева Н.І.**

к.психол.н.,  
доцент кафедри психології  
Чорноморський національний  
університет імені Петра Могили

Підготовка й участь у бойових діях суттєво впливають на військовослужбовців, бойові підрозділи та підрозділи, які залишаються виконувати поточні завдання. Впливає це також і на членів сімей військовослужбовців. Їхні дружини, діти, батьки, брати, сестри та інші родичі стають частиною родинної мережі, котра зазнає впливу процесу підготовки й участі військовослужбовця у бойових діях і його наслідків. Кожен етап відрядження у район ведення бойових дій містить емоційний і організаційний елементи, які впливають як на військовослужбовців, так і на членів їхніх сімей. Практично завжди процес підготовки й участь у бойових діях вносить елемент невизначеності у життя військовослужбовців, навіть для тих, хто вже має бойовий досвід. Попри постійні навчання, існує невизначеність щодо проблем, пов'язаних із підготовкою й участю у бойових діях, часовими показниками, здатності родини справлятися з розлукою, також завжди наявний ризик поранення або смерті [1].

Мета статті – виявлення профілактики та вирішення конфліктів у сім'ях військовослужбовців.

Невирішені проблеми сім'ї мають потенційно руйнівні наслідки. На думку командира (начальника), стурбований, заклопотаний військовослужбовець легко відволікається і не в змозі зосередитися на важливих завданнях

у критичний момент. Із погляду психології, легше розізлилися, ніж протистояти болю і втраті від розлуки. У гіршому разі невирішена емоційна напруга може призвести до серйозних нещасних випадків або розвитку бойового стресу, який, у свою чергу, може стати причиною зриву виконання бойового завдання. Через сімейні негаразди (непорозуміння з батьками (родичами), переживання за членів родини, які залишилися на окупованій території, конфлікти з подружжям (коханими)) скоюється близько 30% самогубств військовослужбовцями – учасниками бойових дій. Близько половини зафіксованих спроб суїциду в армії, за оцінками експертів, пов'язані із сімейними обставинами.

Різноманітність видів, конкретних форм і змісту конфліктів робить їх предметом уваги різних сфер знання – від психології та правознавства до військових наук і мистецтвознавства. Суттєві зміни у нашому суспільстві поставили гостре питання щодо реформування Збройних Сил України. Сьогодні міжособистісні конфлікти виступають одним із найбільш несприятливих чинників, що перешкоджають продуктивній діяльності військовослужбовців і ускладнюють зростання їх професійного потенціалу. Численні конфлікти призводять до того, що значна частина часу керівників йде на залагодження порушених відносин

між військовими. Конфліктність взаємовідносин військовослужбовців, невміння багатьох суб'єктів військової діяльності правильно оцінювати виникаючі конфліктні ситуації та попереджати їх деструктивний розвиток актуалізують вивчення міжособистісних конфліктів в умовах військової служби з метою їх попередження та конструктивного вирішення. Однак ця проблема поки не відображена ні у фундаментальних дослідженнях, ні у практиці соціально-психологічної підготовки керівників. Загалом конфлікти серед військовослужбовців із їх деструктивним впливом стають предметом турботи на всіх рівнях силових структур, від молодших командирів і офіцерів до головнокомандувачів і міністрів відповідних структур, на що вказують накази та директиви у нормативних документах. Унаслідок конфліктів ускладнюється міжособистісне спілкування, відбувається низка грубих правопорушень: нестатутні взаємини між військовослужбовцями, відхід від служби, суїцидальні прояви та ін.

Напружені, конфліктні стосунки між подружжям (членами сімей) деструктивно впливають на психологічний стан військовослужбовців під час служби (депресивні стани, зловживання спиртними напоями, агресивність, замкнутість, порушення статуту, суїцидальні думки тощо) і не сприяють відновленню в періоди між службовими завданнями. І навпаки, гармонійні стосунки у сім'ї військовослужбовця стають для нього підтримуючим чинником під час служби та ресурсом у період відновлення. Нині наявність значної кількості військовослужбовців, які розлучаються через сімейні проблеми, що виникають після їх тривалого перебування у районі ведення бойових дій, спонукає до розробки шляхів профілактики та вирішення конфліктів у сім'ях військовослужбовців.

Сім'ї військовослужбовців – це особлива категорія сімей, тому що перед нею виникають певні соціальні перешкоди з огляду на специфіку несення військової служби. Взаємини у сім'ї підпорядковані вимогам військової служби, обставинам, пов'язаним із виконанням військового обов'язку. Отже, специфіка конфліктів у таких сім'ях зумовлена зіткненням власних сімейних потреб із регламентом армійського життя. Ми розглянемо соціально-психологічні особливості сімей військовослужбовців, основні причини виникнення конфліктів і соціально-особистісні особливості дітей, які виховуються у сім'ях військовослужбовців [4].

Проблема змісту і динаміки переробки конфлікту в сім'ї найбільш широко представлена у концепції позитивної сімейної психотерапії Н. Пезешкіана. Він виділяє чотири основні форми переробки конфліктів: тілесну, діяльну, соціально-комунікативну і форму спілкування [2]. Ефективну переробку конфлікту

забезпечує узгоджена взаємодія всіх чотирьох форм. При домінуванні однієї з форм неминує виникати обмеженість можливостей для вирішення конфлікту.

Соціально-психологічні особливості сімей військовослужбовців:

1. Готовність членів сім'ї підпорядкувати уклад сімейного життя правилам і розпорядку служби у Збройних Силах.

2. Висока адаптивність до зміни навколишнього оточення (часті переїзди, зміна місця проживання, роботи, школи і т. д.).

3. Готовність до великих фізичних і емоційних навантажень у зв'язку зі зміною клімату, соціально-побутових умов, оточення і т. д.

4. Психологічна стресостійкість, сім'я військовослужбовця може стикатися з низкою соціальних проблем на новому місці (пошук житла, працевлаштування, місця в дитячому освітньому закладі, надання медичної допомоги).

5. Соціальна депривація або брак спілкування, викликаний певним регламентом армійської служби, що може неблагополучно позначатися на психологічному кліматі всередині сім'ї. Обмеженість соціальних контактів породжує гостру потребу спільного проведення часу, уваги, турботи, що не завжди поєднується із графіком служби.

6. Емоційна стійкість і витримка дружини військового, здатність створювати умови для успішного проходження військової служби чоловіка, з гідністю переносячи тяготи розлуки, стресові ситуації, тривогу і боязнь за його життя і здоров'я.

7. Значимість створення домашнього затишку для військовослужбовця через високу напруженість і відповідальність, повну віддачу військовій службі.

Основні причини виникнення сімейних конфліктів: [4]

- Претензія на лідерство у сім'ї.
- Незадоволеність у виконанні обов'язків як подружжя і батьків.
- Незадоволеність матеріальним становищем.
- Труднощі соціалізації дітей.
- Труднощі адаптації до нових умов.
- Труднощі організації соціально-побутових умов.
- Перебування військовослужбовця у чоловічому колективі.
- Розбіжності у методах виховання дітей.
- Прагнення чоловіка до авторитарного стилю спілкування.

Соціально-особистісні особливості дітей, які виховуються у сім'ях військовослужбовців:

1. Найчастіше дитячо-батьківські відносини вибудовуються за принципом авторитарного стилю виховання і переважаючого домінування батька у сім'ї. Вимога жорсткої дисци-

пліни, виконання завдань, встановлення жорстких рамок і обмежень, але якщо домінуюча позиція батька у сім'ї поєднується з його авторитетом, побудованим на повазі та визнанні в батька таких якостей, як сила духу, мужність, патріотизм, із бажанням наслідувати його вчинки й особистісні якості, із застосуванням системи заохочень, умінням іти на компроміс із дитиною, свободою вибору і слова, діти військовослужбовців виростають дисциплінованими, соціально адаптованими, відповідальними, морально стійкими й емоційно зрілими.

2. Відносини з матір'ю, з якою дитина проводить більшу частину часу, мають симбіотичний характер. Формується залежність від присутності мами, її стану, настрою, схвалення своїх вчинків [5, с. 58].

Тут дуже важлива позиція мами, котрий (за відсутності постійної роботи) необхідно заповнювати свій життєвий простір не тільки вихованням дитини, але і власними захопленнями й інтересами, даючи можливість дитині дистанціюватися, щоб самостійно проходити свій життєвий шлях, що диктують власні потреби й інтереси.

3. Можливі прояви тривожності, агресивності, соціальної дезадаптації через кочовий спосіб життя, який змушена вести сім'я військовослужбовця. У разі виникнення подібних ситуацій необхідно підвищувати рівень батьківської компетентності, аналізувати стиль сімейного виховання, враховувати індивідуально-психологічні особливості дитини, його вікові кризи та потреби на кожному етапі розвитку.

4. Прояв тривожності як страху втрати батька, очікування майбутньої небезпеки, загрози.

Слід формувати у дитини почуття впевненості у тому, що батько сильний, сміливий, впорається з будь-яким військовим завданням, не демонструючи дитині власні страхи та побоювання, оберігаючи її від інформації у ЗМІ, створюючи позитивний настрій. Із найменшими дітьми опрацьовувати страх втрати можна у сюжетно-рольовій грі, за допомогою малюнків, казок.

Діє соціально-психологічна служба підтримки сімей військовослужбовців, де можна отримати допомогу дитячого психолога, взяти участь у тренінгах допомоги дружинам військових.

5. Обмеженість і нестабільність соціальних контактів ускладнює формування певних емоційних зв'язків із людьми, не дає можливості тривалого збереження міжособистісних відносин. Кожній дитині знайомі рядки вірша: «Переїзд, переїзд! За столом ніхто не їсть! Немає ні стільців, ні столу! Їх машина відвезла!».

З іншого боку, це дає отримати різноманітний соціальний досвід міжособистісної вза-

ємодії. Діти військовослужбовців комунікабельні. Часта зміна місця проживання, шкіл, кола спілкування сприяє тому, щоб дитина навчилася знаходити спільну мову з різними людьми та виробляти певні моделі поведінки, набуваючи життєвий досвід.

Як показало дослідження, у сім'ях військовослужбовців часто превалює тілесна форма переробки (переживання) конфлікту. Особливо це стосується дружин військовослужбовців. Така форма включає порушення функціональності організму, що виражається у порушенні сну, функцій харчування, сексуальних порушеннях, різноманітних психосоматичних розладах і т. д. Ця ситуація веде, очевидно, до зниження працездатності та боєготовності військовослужбовців, до втрати здоров'я членів сім'ї [2, с. 181].

З іншого боку, конфлікт можна не тільки переробити, а й попередити і не допустити. У цьому ключі важливу роль відіграє толерантність, що передбачає повагу, прийняття і правильне розуміння форм самовираження і проявів людської індивідуальності. Психологи виділяють міжособистісну толерантність трьох типів [5]: природну толерантність-довірливість при абсолютному нетерпінні; моральну толерантність-терпіння, терпимість; моральну толерантність-прийняття, довіру, яка на противагу насильству і маніпулюванню передбачає як повагу цінностей і смислів, значущих для іншого, так і усвідомлення і прийняття власного внутрішнього світу, своїх власних цілей і бажань, переживань і почуттів.

Підводячи підсумок, слід зауважити, що специфіка військової служби має і позитивний вплив на життя подружжя:

- Виховує почуття обов'язку, акуратність, розум, почуття гумору.

- Деяка сентиментальність, уважність, спостережливість і винахідливість.

- Можливість мати багато справжніх друзів.

- Можливість ознайомитися з географією країни і не тільки.

- Надійність і фінансова стабільність.

- Кваліфіковане медичне обслуговування всіх членів сім'ї.

- Квартирне питання – спочатку службова квартира, потім своя.

Військовий – природжений психолог, йому довіряють. Дружини військових із часом стають загартованими, сильними, сміливими та чудовими господинями.

Досягнення останнього ступеня толерантності передбачає зрілість особистості та, за результатами нашого дослідження, зустрічається у дружин військовослужбовців досить рідко, проте толерантність може бути вихована на основі більшої інформованості сімей військових про специфіку їх життєдіяльності та



відповідальності перед суспільством.

До соціальних технологій належать програми підтримки громадян, які опинилися у складній життєвій ситуації, всі форми соціального забезпечення й обслуговування, за допомогою реалізації яких оптимізуються і трансформуються процеси життєдіяльності та соціальна ситуація таких громадян, до категорії яких, безумовно, можна віднести і членів сімей військовослужбовців.

Суть психологічної роботи із сім'ями військовослужбовців полягає у застосуванні таких взаємодоповнюючих технологій, як тренінгові, психотерапевтичні та психокорекційні методи, що дозволяють набути навичок пом'якшення прояву негативних рис характеру, оптимізувати процеси взаємодії із соціальним оточенням, мінімізувати власні агресивні прояви, не допустити розвитку конфлікту, і релаксаційні аутогенні технології, що дозволяють досить швидко й ефективно відновлювати як фізичні, так і психічні ресурси навіть після надмірних емоційних і фізичних навантажень на організм.

Таким чином, для сімей військовослужбовців найбільш актуальними питаннями позитивної динаміки розвитку є пошук засобів для ефективного вирішення конфліктів, враховуючи специфічні умови, у яких існує така сім'я, а також досягнення толерантних сімейних взаємин. На нашу думку, військові психологи разом із відповідальністю за морально-психологічний стан військовослужбовців повинні закономірно взяти на себе обов'язки сімейних психотерапевтів і функції коректорів інтолерантності у сімейних взаєминах.

Фахівці вважають, що кризи – явище нормативне для сучасної сім'ї. У сім'ях же військовослужбовців, які виконують бойові завдання далеко від дому у небезпечних для життя умовах, ці нормативні кризи ускладнюються супутніми факторами екстремальності [5]. Подружні конфлікти, що періодично виникають у сім'ях, також вважаються кризовими, але неминучими для кожної сім'ї подіями. Конфлікти між подружжям зазвичай спалахують раптово, несподівано для обох партнерів і віднімають у кожного з них велику кількість емоційних ресурсів, чинячи негативний вплив на якість подружніх відносин [2].

Як уже зазначалося, у сім'ях військовослужбовців, котрі довгий час перебувають далеко від близьких, часто відзначаються різні неузгодженості й у сфері інтимних подружніх взаємин. Поза всякими сумнівами, робота щодо гармонізації зазначеної сфери також

є одним із пріоритетних напрямків роботи психолога.

Результати дослідження показали, що з метою підвищення психопрофілактичного впливу на сім'ю військовослужбовця щодо попередження шлюбних конфліктів доцільно: створити при управлінні виховної роботи й організаційний центр по роботі із сім'ями військовослужбовців, який здійснював би методичне керівництво і координацію роботи всіх рівнів і ланцюгів, що стосуються питань шлюбу і сім'ї військовослужбовців; організувати підготовку для виховних структур військових за спеціальністю практичного психолога та соціального педагога; організувати при центрах дозвілля військових частин Клуби молоді сім'ї та створити кабінети сімейного консультування, які проводили би цілеспрямовану психопрофілактичну і психокорекційну роботу із сім'ями військовослужбовців; для підвищення психопрофілактичного впливу на шлюбних партнерів доцільно запровадити у військових частинах систему морального стимулювання сімей військовослужбовців: вечори вшанування кращих сімей частини, конкурси «Найкращий сім'янин», «Стабільна сім'я», грошові премії та цінні подарунки переможцям конкурсу.

#### ЛІТЕРАТУРА:

1. 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*. Харків, 2017. С. 66–74.
2. Лесков В.О. Методика діяльності клубу воїнів-інтернаціоналістів щодо соціально-психологічної реабілітації військовослужбовців після проходження служби у районах бойових дій. *Збірник наукових праць*. № 36. Ч. II. Хмельницький : Видавництво Національної академії Державної прикордонної служби України імені Б. Хмельницького, 2015. С. 181–184.
3. Лесков В.О. Обґрунтування етапів виникнення психічних травм у військовослужбовців в екстремальних умовах. *Збірник наукових праць інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України*. 2017. С. 181–187.
4. Лесков В.О. Особливості емпіричного дослідження ефективності реабілітації військовослужбовців із районів військових конфліктів Хмельницький : Видавництво Національної академії Державної прикордонної служби України імені Б. Хмельницького, 2016. С. 193–197.
5. Потапчук Є.М. Шляхи попередження міжособистісних конфліктів у сім'ях військовослужбовців Прикордонних військ. *Збірник наукових праць*. Хмельницький : Вид-во АПВУ. 2018. № 7. Ч. 2. С. 107.



## ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ ЕМПАТІЇ ЯК СКЛАДОВОЇ ЧАСТИНИ САМОСТАВЛЕННЯ У ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

### PSYCHOLOGICAL PECULIARITIES OF EMPATHY AS A COMPONENT OF SELF-ATTITUDE IN MILITARY PERSONNEL

Стаття присвячена дослідженню психологічних особливостей прояву емпатії як складової частини самоствалення у військовослужбовців. Розглядаються теоретичні розвідки у розрізі вивчення феномену самоствалення, визначені його основні компоненти, особлива увага приділена емпатії як складовій частині емоційного та поведінкового компоненту. Самоствалення становить складний процес, який включає усвідомлення й уявлення про себе, свої можливості, цінності, переконання, мети та бажання. Аналіз дотичних до теми досліджень дозволив встановити, що пережитий негативний досвід може впливати на зміни у системі «Я-концепції» під час військової служби та відображатися на компонентах самоствалення, у т. ч. й на емоційному та поведінковому. Конативна (поведінкова) складова частини самоствалення є сукупністю конкретних дій, звичок, реакцій і вчинків, які відображають спосіб, яким людина веде себе у різних ситуаціях і взаємодіє з навколишнім світом. Феномен емпатії поєднує як емоційний, так і поведінковий аспекти самоствалення. Це означає, що відповідно до того, як людина емоційно реагує на свої власні почуття та переживання, вона формує певну поведінку, яка може виявлятися за рахунок активних дій для полегшення свого стану або ігнорування неприємних емоцій і прояв байдужості до себе. Визначені основні форми емпатійних ставлень, тісно пов'язані з поведінкою. Здатність виявляти емпатію до своїх товаришів по зброї підсилює відчуття спільності та взаємодіючість у колективі. Також це може підвищувати моральний дух військовослужбовців і їх мотивацію до виконання поставлених завдань. Використання надійного та валідного інструментарію дозволило встановити, що для більшості респондентів характерним є прояв високих показників за шкалою «На шкоду собі» (альтруїзм) і середніх «Не на шкоду собі» (активне емпатійне ставлення), що вказує на особливості емоційного ставлення до себе та інших. Це може свідчити про те, що за екстремальних обставин зміцнюється емпатія до інших і готовність жертвувати собою. Особи, котрі не перебували у зоні активних бойових дій, можуть більше зосереджуватися на власному благополуччі та навіть проявляти байдужість до інших.

**Ключові слова:** самоствалення, емпатія, антиемпатія, альтруїзм, компоненти самоствалення, самоспівчуття.

The article is devoted to the study of psychological features of empathy as a component of self-attitude in military personnel. Theoretical researches in the context of the study of the phenomenon of self-attitude are considered, its main components are identified, special attention is paid to empathy as an emotional and behavioral component. It is noted that self-attitude is a complex process that includes awareness and perception of oneself, one's capabilities, values, beliefs, goals and desires. The analysis of related studies has revealed that the negative experience can affect changes in the "self-concept" system during military service and affect the components of self-attitude, including emotional and behavioral ones. It is noted that the conative (behavioral) component of self-attitude is a set of specific actions, habits, reactions and deeds that reflect the way a person behaves in different situations and interacts with the world around him. The phenomenon of empathy combines both emotional and behavioral aspects of self-attitude. This means that, depending on how a person reacts emotionally to his or her own feelings and experiences, he or she forms a certain behavior, which can be manifested through active actions to alleviate his or her condition or ignore unpleasant emotions. The main forms of empathic attitudes that are closely related to behavior are identified. The ability to show empathy for your comrades-in-arms enhances the sense of community and mutual support in the team. It can also increase the morale of servicemen and their motivation to perform assigned tasks. The use of reliable and valid instruments allowed us to establish that most respondents are characterized by high scores on the scale "To the detriment of self" (altruism) and medium scores "Not to the detriment of self" (active empathic attitude), which indicates the peculiarities of emotional attitudes towards themselves and others. This may indicate that in extreme circumstances, empathy for others and willingness to sacrifice oneself are strengthened. It is noted that people who have not been in the area of active hostilities may focus more on their own well-being and even show indifference to others.

**Key words:** self-attitude, empathy, antiempathy, altruism, components of self-attitude, self-compassion.

УДК 159. 942.5:355.11  
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.60.40>

#### Літвінова О.В.

к.психол.н., доцент,  
завідувачка кафедри психології,  
педагогіки та філософії  
Кременчуцький національний  
університет імені Михайла  
Остроградського

#### Сороколат А.К.

здобувачка першого (бакалаврського)  
рівня за спеціальністю 053 – Психологія  
Кременчуцький національний  
університет імені Михайла  
Остроградського

Війна, яка триває на території України вже третій рік, коли більшість військових перебувають у зоні активних бойових дій без ротацій вже довгий час, спричиняє низку соціально-психологічних проблем, наслідки яких є пролонгованими та серйозними для психічного здоров'я військових. Дослідження американських психіатрів Дж. Еппла та Г. Біба довели, що перебування 200–240 днів на передовій здатні злати навіть витривалого солдата [2]. Бойова

психологічна травматизація є одним із внутрішніх бар'єрів для гармонійної адаптації до мирного життя, адже пережиті страждання деякі ветерани переживають мовчки, приховуючи свій внутрішній біль через почуття провини, через власну сором'язливість, через відсутність навичок співчувати собі та звертатися по фахову допомогу.

Соціально-психологічна реабілітація військовослужбовців стає дедалі більшою про-

блемою, оскільки ветерани зазнають значних труднощів у впорядкуванні свого життя після повернення із зони бойових дій. Одним із ключових аспектів ефективної реабілітації є врахування психологічних аспектів, зокрема ролі самоставлення, яке виступає ключовим елементом у процесі адаптації до нових умов і вирішення психологічних проблем, із якими зіштовхуються військові.

Самоставлення – ставлення людини до себе – є базовим конструктом особистості, що здійснює вплив на всі аспекти поведінки, грає найважливішу роль у встановленні міжособистісних відносин, у постановці та досягненні цілей, у способах формування та вирішення проблемних ситуацій [6].

В основу нашого дослідження була покладена модель позитивно-гармонійної Я-концепції О. Гуменюк [3], у якій авторка розглядає чотири рівні процесів самоставлення: самовідчуття, самооцінку, самовдосконалення та самотворення як взаємодоповнені та взаємопричинені складники внутрішнього світу людини.

Грунтовний аналіз рівнів самоставлення, здійснений А. Барладин, дозволив встановити, що «самоставлення діалектично пов'язане із саморозумінням, які цілісно формують єдине когнітивно-сміслові й емоційно-ціннісне ставлення до власного «Я» суб'єкта; у взаємодоповненні вони становлять цілісність і уможливають перебіг процесу самоосагнення, результатом якого є самовизначення» [1].

Я-концепція та самоставлення мають три елементи – когнітивний, емоційний і поведінковий (конативний). У когнітивному компоненті самоставлення задіяні процеси самовідображення (самопізнання та само-рефлексія), завдання яких полягає не тільки у тому, щоб мати знання, уявлення про себе, але й у тому, щоб оцінити свої властивості й можливості за певними полюсними критеріями («добрий – поганий» тощо). Шляхом процесів самопізнання особистість прагне зрозуміти не тільки те, ким вона є, але й якою вона є, не тільки те, що вона зробила, але й що та як вона зможе зробити.

Емоційний компонент включається до структури самоставлення та розуміється як афективна, оцінна установка щодо себе. Емоційне ставлення до себе може мати прояв у позитивному змістовному наповненні (у любові до себе, аутосимпатії, самоповазі, самозахопленні) й у негативному змістовому наповненні (невдоволенні собою тощо).

Регулятивний компонент виступає як внутрішні дії на власну адресу або як готовність до таких дій. Мається на увазі маніпуляторно-інструментальне та діалогічне ставлення до себе: самовпевненість (відкидання сумнівів) і самопослідовність, самоприйняття

(схвалення самої себе, довіра до себе та самозгода) та самозвинувачення, самопо-благливість, самоприниження, самоконтроль і самокорекція, очікуване ставлення від інших (відбір інформації про себе) та самоуявлення іншому тощо [7].

Чітке і розгорнуте планування власної поведінки у різних ситуаціях, усвідомлення перешкод, які можуть виникати на шляху досягнення поставленої мети, програмування своїх дій з урахуванням цих перешкод, об'єктивна та реалістична оцінка досягнутих результатів створюють умови для самовдосконалення особистості [8].

Говорячи про поведінку та самоставлення, не можливо не згадати про феномен емпатії, оскільки вона визначає наше ставлення до інших людей і наше сприйняття світу. Емпатію розглядають як складне інтегральне психологічне явище, яке поєднує у собі емоційний, когнітивний і поведінковий компоненти. Ця сукупність взаємопов'язаних елементів відображає складну ієрархічну структуру та динаміку цього явища, яке у розгорнутому вигляді складається з чотирьох ланок: споглядання – співпереживання – переживання із приводу почуттів Іншого – сприяння [5].

Емпатія, на нашу думку, поєднує як емоційний, так і поведінковий компоненти самоставлення, адже, емоційно відгукуючись на власні емоційні переживання, емоційні стани, людина формує й певну поведінку, яка полягатиме або у проактивній позиції для відновлення свого стану, або ігноруватиме неприємні відчуття через прояв байдужості до себе та інших.

Військова служба часто вимагає співпраці у команді, емпатія допомагає військовослужбовцям краще розуміти почуття та потреби своїх товаришів по зброї, що сприяє збільшенню ефективності командної роботи та досягненню спільних цілей. Також емпатія допомагає уникати конфліктних ситуацій і покращує взаємини у колективі. Розуміння почуттів і потреб інших військовослужбовців сприяє зміцненню та збереженню сприятливого соціального середовища у військовому колективі.

Саме для дослідження емпатії як складової частини самоставлення було обрано авторську методику Л.П. Журавльової «Тест на емпатію у дорослих», що досліджує емпатію особистості дорослого віку. Методика призначена для діагностики інтегральної емпатії, антиемпатії, а також основних форм власне емпатії, які репрезентують відповідні емпатійні ставлення, у т. ч. й поведінку особистості. Методика складається із сюжетів-колізій, герої яких потрапляють у різні емпатогенні ситуації. На кожну ситуацію пропонується сім варіантів відповідей щодо їх розв'язання. Передбачена також власна відповідь респондента, яка від-

носиться експериментатором до одного із запропонованих шляхів вирішення ситуації. Героями сюжетів є ровесник, доросла людина, дитина, людина похилого віку, тварина. Кожен із варіантів запропонованих відповідей репрезентував один із видів чи форм емпатії, а також відповідного емпатійного ставлення [4].

У такий спосіб було визначено досліджувані шкали (вони і є емпатійними ставленнями): 1) антиемпатія, 2) індіферентність (пасивне споглядання ситуації) – індіферентне емпатійне ставлення, 3) співпереживання – егоцентричне емпатійне ставлення, 4) переживання із приводу почуттів Іншого (співчуття) – суб’єктоцентричне емпатійне ставлення, 5) моделювання поведінки (внутрішнє сприяння) – пасивне емпатійне ставлення, 6) реальне сприяння не на шкоду собі – активне емпатійне ставлення, 7) альтруїстична поведінка (реальне сприяння на шкоду собі) – дієве трансцендентне емпатійне ставлення.

Діагностичною процедурою передбачено також визначення загального показника емпатійності – суми показників антиемпатії та всіх форм власне емпатії. Таку емпатію назвали інтегральною. Диференціювалися також рівні її розвитку – дуже низький, низький, середній, високий, дуже високий.

Експериментальну вибірку склали 30 респондентів – дорослі віком від 23 до 57 років, яких було розподілено на 2 групи: експериментальна група (ЕГ 1) – 15 військовослужбовців, котрі безпосередньо брали участь в активних бойових діях, і експериментальна група (ЕГ 2) – 15 чоловіків, професійна діяльність яких – це охорона об’єктів критичної інфраструктури, але які безпосередньо не були у зоні активних бойових дій.

Наведені нижче результати таблиць (див. табл. 1) кількісного та якісного аналізу отриманих даних дозволяють зробити порівняльний аналіз особливостей емпатії представників двох груп.

Під час проходження методики «Тест на емпатію для дорослих» Л. Журавльової рес-

понденти виражали різний емоційний спектр: декому питання здавалися безглуздими, і вони не бачили сенсу проходити методику до кінця, хтось виконував завдання спокійно, а хтось перепитував, чи правильно він зрозумів питання методики. Дуже часто звучала відповідь «залежно від ситуацію діятиму по-різному».

Оскільки наша тема пов’язана з дослідженням самоставлення, ми звертали особливу увагу на дві шкали, такі як «На шкоду собі» та «Не на шкоду собі».

Говорячи про інтегральну емпатію, яка має на увазі емпатію до світу загалом (до тварин, дітей, приятелів, незнайомих, а не тільки до близьких) і її співвіднесення з іншими шкалами, можна побачити таке: чим вище показники деяких шкал, тим нижчий рівень інтегральної емпатії. Наприклад, проявляючи просоціальну поведінку (не на шкоду собі), особистість дбає про власне благополуччя, а не про іншого індивіда, таким чином, не проявляючи емпатійне ставлення до нього, і навпаки, проявляючи дієве трансцендентне ставлення або альтруїзм (на шкоду собі), респондент думає про почуття інших людей, їхнє благополуччя, тобто не про себе, а це може становити деяку небезпеку для його життя.

Іноді було складно відносити відповідь до однієї зі шкал. Дуже добре це видно під час надання відповіді на ситуацію № 10, де наведено приклад жорстокого поводження із твариною маленькими хлопчиками. Респонденти відповідали «зробити зауваження, викликати батьків, налякати, дати ляпаса», а про кішку могли і не згадувати зовсім. У цьому випадку турбота про тварину – це жорстоке поводження з її кривдниками з метою провчити їх, змусити почуватися так, як відчувається кішка.

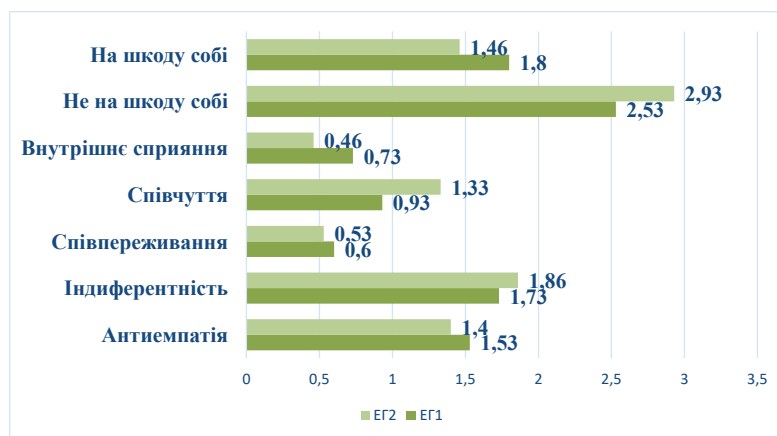
Графічно отримані результати двох експериментальних груп можна представити у формі гістограми (див. рис. 1).

Альтруїстичну поведінку (шкала «На шкоду собі») у своїх відповідях частіше проявляли учасники активних бойових дій – ЕГ 1 – що говорить

Таблиця 1

**Порівняння середніх значень ЕГ1 та ЕГ2 за шкалами методики «Тест на емпатію для дорослих» Л. Журавльової**

Емпатійні ставлення (шкали методики)	ЕГ1	ЕГ2
Антиемпатія	1,53	1,4
Індіферентність	1,73	1,86
Співпереживання	0,6	0,53
Співчуття	0,9	1,33
Внутрішнє сприяння	0,73	0,46
Не на шкоду собі	2,5	2,93
На шкоду собі	1,8	1,46
Рівень інтегральної емпатії	<b>18,9 – середній</b>	<b>19 – середній</b>



**Рис. 1. Гістограма порівняння результатів діагностики ЕГ1 та ЕГ2 за методикою «Тест на емпатію для дорослих» Л. Журавльової**

про трохи нижчі показники за шкалою «Не на шкоду собі». Можна висунути припущення, що перебування в екстремальних умовах, навпаки, загострює співчуття до інших, і це вважається «правильним» – пожертвувати собою заради життя більшості. Деякі респонденти зазначали, що «солдат дитину не образить».

Респонденти з ЕГ 2 частіше думали про власне благополуччя і могли навіть проявляти байдужість до інших, що впливало на більш низькі показники «інтегральної емпатії» та високі показники «не на шкоду собі». Вони більше надавали перевагу у допомозі близьким людям, ніж незнайомцям або тваринам.

За шкалою «Антиемпатія» показники майже однакові, тобто військовослужбовці у зоні активних бойових дій не були більш жорсткими, ніж ті, хто охороняє об'єкти критичної інфраструктури, вони «на рівних».

Психічний стан військовослужбовця може суттєво впливати на його здатність до виконання обов'язків, особливо у стресових ситуаціях. Розуміння й управління поведінковими аспектами самоствавлення може сприяти підвищенню психологічної стійкості й ефективності виконання завдань. Розуміння факторів, які впливають на поведінку та самоствавлення військовослужбовців, дозволяє вчасно виявляти можливі проблеми та розробляти стратегії їх попередження. Це може включати навчання стратегій копінгу зі стресом, підтримку для покращення відносин у військовому колективі та інші психологічні підходи.

Результати дослідження довели, що існують явні відмінності у показниках військовослужбовців, котрі перебували у зоні активних бойових дій, і їх колег, які мають службу у зоні неактивних бойових дій, за проявами емпатії. Відмінність виражається у високих показниках за шкалою «На шкоду собі» (альтруїзм) і середніх за шкалою «Не на шкоду собі» (активне емпатійне ставлення), яка відповідає за дбайливе ставлення до себе.

Такі показники можуть свідчити про те, що перебування в екстремальних умовах посилює співчуття до інших і сприяє готовності пожертвувати собою заради більшості. Водночас респонденти, які несуть службу у зоні неактивних бойових дій, частіше дбали про власне благополуччя і навіть могли виявляти байдужість до інших. Вони надавали перевагу наданню допомоги своїм близьким людям порівняно з незнайомцями або тваринами. Доведено, що вивчення емпатії як складової частини самоствавлення може допомогти військовослужбовцям розуміти свої власні потреби, мотивації та стресори, що дозволяє їм краще зберігати своє психічне здоров'я та підтримувати позитивний емоційний стан. Отже, емпатія грає ключову роль у забезпеченні ефективної комунікації, підтримці психологічного здоров'я та сприяє зміцненню духовної єдності військових підрозділів. Емоційна, когнітивна та поведінкова компоненти самоствавлення військовозобов'язаного після служби неодмінно мають входити до завдання соціально-психологічної реабілітації.

#### ЛІТЕРАТУРА:

1. Барладин А. Психологічний аналіз рівнів самоствавлення особистості. *Вітакультурний млин*. 2011. Модуль 13. С. 69–73.
2. Гертман Дж. Психологічна травма та шлях до видужання. Наслідки насильства – від знущань у сім'ї до політичного терору. Львів : Видавництво Старого Лева, 2015. 416 с.
3. Гуменюк О.Є. Психологія Я-концепції : монографія. Тернопіль : Економічна думка, 2002. 186 с.
4. Журавльова Л.П. Емпатійні ставлення та їх класифікація. *Соціальна психологія*. 2008. № 5 (31). С. 39–46.
5. Журавльова Л.П., Шпак М.М. Емпатія як психологічний механізм розвитку міжособистісного емоційного інтелекту. *Science and Education a New Dimension. Pedagogy and Psychology*. 2015. № 3 (25). Issue 49. URL: [http://eprints.zu.edu.ua/19316/1/ped\\_psy\\_25\\_49.pdf](http://eprints.zu.edu.ua/19316/1/ped_psy_25_49.pdf) (дата звернення 17.02.2024 р.)



6. Меленчук Н.І., Качмар М.С. Самоставлення та ціннісні орієнтації: особливості співвідношення. *Вчені записки ТНУ ім. В.І. Вернадського. Серія «Психологія»*. 2022. Т. 33 (72). № 2. С. 20–24. URL: [https://psych.vernadskyjournals.in.ua/journal/2\\_2022/4.pdf](https://psych.vernadskyjournals.in.ua/journal/2_2022/4.pdf) (дата звернення 04.03.2024 р.)

7. Назарук О.М. Теоретичний аналіз особливостей самоставлення особистості. *Актуальні проблеми психології: Психологія навчання. Генетична психологія. Медична психологія*. 2010. Т. IX. Ч. 5. С. 216–221.

8. Пашукова Т.І., Допіра А.І., Дьяконов Г.В. Практикум із загальної психології / за ред. Т.І. Пашукової. Київ : Т-во «Знання», КОО, 2000. 204 с.

## ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ ЯК ЧИННИК ПОДОЛАННЯ СТРЕСУ

## EMOTIONAL INTELLIGENCE AS A FACTOR OF OVERCOMING STRESS

Емоційний інтелект визначається як здатність особистості розпізнавати, розуміти та ефективно управляти власними та чужими емоціями. У статті проаналізовано вплив емоційного інтелекту на здатність особистості подолати стресові ситуації. На підставі наукових досліджень та теоретичних концепцій розглядається сутність емоційного інтелекту та його компоненти: усвідомленість емоцій, регуляція емоцій, міжособистісні відносини тощо. Розглянуто роль емоційного інтелекту у зменшенні рівня стресу та поліпшенні психологічного благополуччя.

Зазначено, що у сучасних реаліях, де стрес стає неодмінним складником повсякденного життя, важливо розглядати різні аспекти психологічної адаптації до нього. Емоційний інтелект, здатність розпізнавати, розуміти та ефективно управляти власними та чужими емоціями набувають усе більшого значення у цьому контексті.

Акцентовано увагу на виокремленні поняття емоційного інтелекту як окремого конструкту. За багаторічними спостереженнями дослідників люди з високим рівнем академічного інтелекту не демонстрували значних успіхів у різних сферах життя. Проаналізовано біологічні та соціальні передумови розвитку. До біологічних деякі дослідники відносять рівень емоційного інтелекту батьків.

До соціальних чинників розвитку емоційного інтелекту відносять синтонію (здатність відчувати ті ж емоційні стани, які притаманні найближчому соціальному оточенню).

**Ключові слова:** емоційний інтелект, соціальний інтелект, стрес, емоції, психологічна адаптація.

*Emotional intelligence is defined as a person's ability to recognize, understand and effectively manage their own and other people's emotions. The article analyzes the impact of emotional intelligence on a person's ability to overcome stressful situations. On the basis of scientific research and theoretical concepts, the essence of emotional intelligence and its components are considered: awareness of emotions, regulation of emotions, interpersonal relations, etc. The authors of the article consider the role of emotional intelligence in reducing the level of stress and improving psychological well-being.*

*It is noted that in modern realities, where stress becomes an indispensable component of everyday life, it is important to consider various aspects of psychological adaptation to it. Emotional intelligence, the ability to recognize, understand, and effectively manage one's own and others' emotions, is gaining more and more importance in this context.*

*Emphasis is placed on identifying the concept of emotional intelligence as a separate construct due to the long-term observations of researchers that the life success of people is always related to the level of their cognitive abilities. Moreover, people with a high level of academic intelligence did not show significant success in various areas of life. The biological and social prerequisites of development are analyzed. Some researchers refer to the level of emotional intelligence of parents as biological.*

*Social factors in the development of emotional intelligence include syntonia (the ability to feel the same emotional states that are characteristic of the immediate social environment).*

**Key words:** emotional intelligence, social intelligence, stress, emotions, psychological adaptation.

УДК 159.9

DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.60.41>

**Усик К.М.**

аспірантка

Харківський національний університет внутрішніх справ

**Вступ.** Питання емоційного інтелекту та його розвитку вважається одним із найбільш актуальних у сучасній психологічній науці. У широкому дослідженні, проведеному Томасом Ахенбахом та його колегами, виявлено, що зниження рівня емоційної компетентності спостерігається у всьому світі. Цей тренд турбує суспільство, оскільки недбалість до емоційного виміру життя призвела до різкого зростання випадків депресії. Епізоди насильства, агресивної поведінки стають невід'ємною частиною сучасної цивілізації. Хоча традиційно це питання належить до сфери загальної та соціальної психології, протягом останніх років юридична психологія також проявляє зростаючий інтерес до цієї проблеми.

Розуміння емоцій інших людей відіграє ключову роль у спілкуванні. Дж. Мейер та П. Селовей описують емоції як комплексні реакції, що охоплюють різні психологічні аспекти, такі як фізіологія, мислення, мотивація і досвід. Ці реакції адаптивні та можуть впливати на особистісну і соціальну взаємодію, роблячи їх більш насиченими й плідними для розвитку.

**Виклад основного матеріалу.** У 1983 р. Говард Гарднер сформулював теорію множинного інтелекту, де пояснив, що інтелект є потенціалом, що реалізується у певних умовах і забезпечує адекватну взаємодію з навколишньою дійсністю. Дослідник виділив шість видів інтелекту: вербальний, логіко-математичний, просторовий, музичний, тілесно-кінестетичний та особистісний. Останній вид інтелекту автор поділяє на внутрішньоособистісний (здатність розуміти свої емоції та почуття) та міжособистісний (здатність розпізнавати почуття, переживання та наміри оточуючих людей). Внутрішньоособистісний та міжособистісний інтелект змістовно відображають сучасні уявлення дослідників про емоційний інтелект. Таким чином, наявність у концепції Говарда Гарднера особистісного модуля є передумовою формування поняття емоційного інтелекту [1, с. 20].

Виокремлення поняття емоційного інтелекту як окремого конструкту зумовлено багаторічними спостереженнями дослідників стосовно того, що життєвий успіх людей завжди

пов'язаний із рівнем їхніх когнітивних здібностей. Ба більше, люди з високим рівнем академічного інтелекту не демонстрували значних успіхів у різних сферах життя. Психологами, які працювали в галузі освіти та обдарованості, було визначено, що рівень академічного інтелекту та креативність корелюють із навчальною успішністю [1, с. 20]. При цьому ці здібності слабо пов'язані з життєвим успіхом людини. Це спостереження спровокувало низку наукових досліджень, присвячених пошуку ресурсів, що забезпечують життєвий успіх людини. Наприкінці ХХ ст. дослідники стали стверджувати, що життєвий успіх людини багато в чому залежить від її здатності взаємодіяти з людьми, що оточують.

У 1990 р. американськими психологами Джоном Д. Майером та Пітером Селовеєм була опублікована стаття, де вчені вперше ввели термін «емоційний інтелект». Відповідно до концепції Дж.Д. Майєра і П. Селовея, емоційний інтелект – це когнітивна здатність, особливий тип інтелекту, що дає змогу розуміти свої та чужі емоції, керувати ними та використовувати їх для поліпшення якості виконуваної діяльності. Таким чином, емоційний інтелект складається з трьох взаємопов'язаних розумових процесів: 1) оцінка та вираження емоцій; 2) контроль емоцій; 3) використання емоцій для покращення адаптації. Усі ці здібності можуть бути спрямовані на свої емоції та на емоції інших людей. Оцінка та вираження емоцій можуть здійснюватися вербальними та невербальними способами.

У 1997 р. концепція емоційного інтелекту була доповнена авторами і включила чотири «гілки»:

1. Ідентифікація емоцій – це здатність помітити наявність самої емоції, зрозуміти, яка саме емоція виникла, адекватно виразити її, а також здатність відрізнити справжню емоцію від її імітації.

2. Самомотивація – здатність використовувати емоції поліпшення процесу мислення, напрями уваги, важливі події, усвідомлене формування необхідного емоційного настрою для ефективного виконання діяльності.

3. Розпізнавання емоцій – здатність розуміти вербальну та невербальну інформацію про емоції. Полягає у когнітивній обробці інформації про емоції.

4. Управління емоціями – уміння контролювати емоційний стан, знижувати інтенсивність негативних емоцій, здатність до вирішення емоційно навантажених проблем без придушення пов'язаних із ними негативних емоцій [2, с. 4].

На відміну від моделі здібностей Д. Майєра та П. Селовея Рувен Бан-Он запропонував розглядати емоційний інтелект як комплекс непізнавальних здібностей, що дають змогу людині

бути успішною у професійному та особистому плані, успішно адаптуватися у навколишній дійсності.

Концепція Р. Бан-Она відноситься до змішаних, оскільки поєднує здібності та особистісні характеристики людини. Дана модель включає п'ять складників: 1) внутрішньоособистісна сфера включає здатність розуміти свої емоції і керувати ними, самоаналіз, асертивність, самоповагу, самоактуалізацію; 2) міжособистісна сфера стосується гармонійної взаємодії з людьми: здатність установлювати конструктивні взаємини, емпатія, соціальна відповідальність; 3) сфера адаптивності: здатність вирішувати різні життєві завдання, проявляти гнучкість поведінки та емоційної сфери в мінливих умовах; 4) стійкість до стресових чинників: уміння справлятися з важкими життєвими ситуаціями, здатність стримувати емоційні пориви; 5) загальний настрій: відчуття щастя, задоволеності та оптимізм. Представлена модель включила в себе не лише здібності, а й великі соціальні навички, особистісні характеристики, настрої, чим викликала критику з боку наукового співтовариства й сумніви у правомірності використання терміна «інтелект» у цій концепції [2, с. 6].

Для вітчизняної психології ідея зв'язку емоцій та інтелекту має тривалу історію. Л.С. Виготським у 30-х роках ХХ ст. був сформульований принцип єдності афекту та інтелекту, який полягає у тому, що емоції та мислення є єдиним цілим і впливають один на одного. Емоції беруть участь у регуляції розумових процесів та мотивують інтелектуальну діяльність. Уперше інтелектуалізація емоційної сфери проявляється до кінця дошкільного віку, коли афекти перестають визначати поведінку дитини. У молодшому шкільному віці емоції вже повністю підпорядковані мисленню, формуються так звані «сміслові переживання». У цьому зв'язку афектів і мислення, на думку Л.С. Виготського, має динамічний характер: кожному шаблю розвитку інтелектуальної сфери відповідає певний ступінь розвитку емоцій [3, с. 60].

Надалі ідея єдності мислення та емоційних процесів розвивалася у працях багатьох вітчизняних учених: А.Р. Лурія, С.Л. Рубінштейна, О.М. Леонтьєва, Б.В. Зейгарнік, А.В. Брушлинського, А.А. Бодалева [3, с. 61]. С.Л. Рубінштейн стверджував, що емоції, воля і мислення є єдиним процесом. Їх поєднання створює різноманітність психічних процесів за допомогою переважаючого інтелектуального, емоційного чи вольового компонента. Результативність розумової діяльності визначається тим, наскільки розвинена емоційна сфера індивіда, чи здатний суб'єкт ідентифікувати та регулювати свої внутрішні емоційні процеси та помічати емоції інших людей. Учений зазначив, що продуктив-

ність та результативність діяльності залежать від розвитку емоційних здібностей суб'єкта [3, с. 63].

Поняття «емоційний інтелект» у вітчизняну психологію було запроваджено Г.Г. Гарсковою у 1999 р. Згідно з її трактуванням, емоційний інтелект – це здатність особистості розуміти відносини, що відображаються в емоціях, аналізувати свої емоційні стани за рахунок інтелектуальних здібностей та керувати ними. У статті «Введення поняття «емоційний інтелект» у психологічну теорію» вона пише про те, що емоції несуть інформацію про відносини людини у навколишньому середовищі та до себе, а інтелект сприяє розумінню цих відносин. Таким чином, робота інтелекту полягає в усвідомленні емоцій, їх диференціюванні, вербалізації та, зрештою, ухваленні рішення на основі отриманої інформації. Емоційний інтелект, на думку дослідниці, на відміну загального інтелекту відбиває внутрішній стан суб'єкта, його зв'язок із поведінкою і взаємодією з навколишньою дійсністю [4, с. 20].

Розгляд підходів до трактування емоційного інтелекту показує, що дослідницький інтерес у цій галузі значно більше, ніж на тему соціального інтелекту. Емоційний інтелект розглядається як особистісна риса і як когнітивна здатність людини. Уже впродовж тридцяти років вчені не можуть зійтися на думці. Емоційний інтелект, як і соціальний, не є постійною величиною та успішно піддається розвитку внаслідок спеціально розроблених програм або за допомогою життєвого досвіду. Складність даного конструкту не залишає сумнівів, та її роль у структурі психічних ресурсів людини вивчається у багатьох дослідженнях, про які йтиметься у наступному пункті.

Ресурсні можливості емоційного інтелекту проявляються у підвищенні ефективності діяльності та задоволеності нею, конструктивному вирішенні конфліктів, зниженні ймовірності емоційного вигорання. Про це свідчать результати дослідження, де високий рівень розвитку загального емоційного інтелекту у керівників сприяє вибору ними найбільш оптимальних способів управління, а розвинена здатність керівників розпізнавати та ідентифікувати свої та чужі емоції, керувати ними, використовувати їх для вирішення професійних завдань значно підвищує результативність діяльності підприємства [5, с. 93]. Внутрішньо-особистісний емоційний інтелект пов'язаний із високим ступенем задоволеності діяльністю, а її ефективність залежить як від внутрішньо-особистісного, так і міжособистісного емоційного інтелекту [5, с. 95].

Вплив емоційного інтелекту на стійкість до професійного стресу важко переоцінити. У сучасних дослідженнях доведено, що високий рівень знижує прояв емоційного вигорання

у працівників. Разом із цим підвищується значення задоволеності працею та ефективності діяльності [5, с. 98].

Емоційний інтелект проявляється у гармонії між внутрішнім станом людини та її поведінковими проявами, оскільки пов'язаний із ціннісно-сисловою сферою особистості, внутрішньою мотивацією діяльності, високим рівнем самоконтролю, самооцінки, психологічного благополуччя та інтернальності [6, с. 41].

Ресурсні можливості емоційного інтелекту виявляються у процесі соціально-психологічної адаптації: у обстежуваних із розвинутою здатністю до самомотивації, розпізнавання емоцій та управління своїми емоціями вона протікає сприятливіше та ефективніше [7, с. 20].

Доцільно розглянути особливості розвитку емоційного інтелекту в різні вікові періоди. Окрім того, на рівень його виразності впливає безліч чинників, про які йтиметься нижче. Насамперед звернемося до психофізіологічних особливостей розвитку емоційної сфери людини. Вони полягають у тому, що дозрівання структур мозку, відповідальних за емоційне реагування, відбувається значно раніше вищих відділів мозку, що здійснюють свідомий контроль. Таким чином, відображені емоційні події в період до формування мови, у дорослості людини складно усвідомити та висловити. Дослідники говорять про те, що в період дитинства та раннього дитинства відбувається формування специфіки емоційних реакцій людини. У зв'язку із цим у різних галузях психологічної науки приділяється пильна увага емоційному спілкуванню дорослих із дитиною у ранньому віці.

У період дошкільного дитинства та молодшого шкільного віку відбувається інтенсивний розвиток емоційної та інтелектуальної сфер дитини, емоційні стимули перестають безумовно визначати поведінку дитини, до її регуляції підключається розумовий процес [8, с. 20]. У зв'язку із цим найбільш чутливими віковими періодами розвитку емоційного інтелекту є дошкільне дитинство і молодший шкільний вік. Це підтверджується низкою досліджень, проведених протягом останніх десяти років [8, с. 21]. Автори доходять висновку, що здатність розпізнавати свої емоції та керувати ними формується у дітей поступово і набуває характеру звички [8, с. 22].

У період підліткової кризи спостерігається деяке зниження рівня емоційного інтелекту, що спричинено нестабільністю емоційної сфери у цей віковий період. Головним джерелом розвитку емоційного інтелекту підлітків виступає міжособистісне спілкування з найближчим соціальним оточенням [8, с. 23]. Існують дані про те, що емоційний інтелект у підлітковому віці розвивається лише під впливом спеціального навчання [8, с. 23].



Емоційний інтелект має біологічні та соціальні передумови розвитку. До біологічних деякі дослідники відносять рівень емоційного інтелекту батьків. І.М. Андреева вважає, що емоційний інтелект батьків діє як збагачене середовище для розвитку дитини, але не як генетичний чинник. До генетичних механізмів розвитку емоційного інтелекту вона відносить правопівкульний тип мислення [9, с. 43]. Такі люди виявляють більше здібностей у розпізнаванні, вираженні емоцій та емпатії, оскільки даний тип мислення пов'язаний із невербальним інтелектом [9, с. 44].

Рівень емоційного інтелекту залежить від властивостей темпераменту: екстраверти частіше відчують позитивні емоції та схильні звертати увагу на позитивні стимули. Окрім того, люди з величезним переважанням екстраверсії здатні вільно висловлювати свої емоції. Нейротизм, навпаки, супроводжується переживанням та переробкою негативних емоцій, демонстрацією тривоги [9, с. 46].

До соціальних чинників розвитку емоційного інтелекту І.М. Андреева відносить синтонію (здатність відчувати ті ж емоційні стани, які притаманні найближчому соціальному оточенню). Дана здатність формується у ранньому дитинстві, коли у дитини виникає потреба в емоційному спілкуванні з дорослими і вона починає докладати зусиль для встановлення з ними емоційного контакту. Із віком синтонія перетворюється на емпатію. Розвиток синтонії блокується за гіперопіки або ворожої обстановки у сім'ї [9, с. 49].

Цікаві результати отримані Н. Харрод та колегами про те, що вищий рівень освіти батьків та сімейний дохід, то вищими є показники емоційного інтелекту в дітей підліткового віку. Автори пов'язують професійний успіх та високий рівень доходу з розвиненим емоційним інтелектом батьків. Підлітки, своєю чергою, успадковують від них цю здатність [9, с. 50].

До сімейних чинників, що перешкоджають розвитку емоційного інтелекту дітей, дослідники відносять дистресові стереотипи поведінки батьків. Вони виражаються у надмірних, неадекватних емоційних реакціях дорослих на важкі ситуації. Такі стереотипи поведінки батьків фіксуються у свідомості дитини на ранньому дитинстві. У подальшому вони проявляють себе у дорослому віці як непродуктивні реакції людини на стресову ситуацію [9, с. 51].

Г. Орме говорить про вплив гендерних стереотипів виховання на рівень емоційного інтелекту дітей. У дівчат прийнято формувати фемінні якості, у яких емоційний інтелект проявляється переважно на міжособистісному рівні (емпатія, співпереживання, розуміння емоцій і почуттів оточуючих). У хлопчиків, навпаки, виховання маскулітних якостей супроводжується проявом емоційного інте-

лекту на внутрішньоособистісному рівні (самоконтроль, витримка, стримування експресії). Автор звертає увагу на те, що виховання дітей в умовах відсутності строгих гендерних стереотипів сприяє формуванню андрогінних якостей, які дають змогу дітям виявляти емоційну гнучкість та краще адаптуватися до різних обставин. Залежно від ситуації вони можуть бути стриманими і незалежними, або м'якими та чутливими [9, с. 53].

Важливу роль формуванні та розвитку емоційного інтелекту грають особливості культури, у якій виховується людина. Дослідження представників індивідуалістичних (наприкладі Франції та Німеччини) та колективістичних (наприкладі Пакистану та Індії) культур показали, що для перших характерний більш розвинений емоційний інтелект, зокрема здатність розуміти емоції та керувати ними. Ба більше, у країнах з індивідуалістичною культурою емоційний інтелект пов'язаний із задоволеністю життям та емоційною стабільністю [10, с. 458].

Завдяки дослідженням авторів можна судити про детермінанти розвитку емоційного інтелекту. Вони представлені внутрішніми (біологічними) та соціальними групами чинників. До перших відносяться типологічні та вікові особливості нервової системи, до других – особливості виховання, батьківської сім'ї, соціального досвіду, особливостей культури. Далі будуть розглянуті результати досліджень, присвячених вивченню зв'язку емоційного інтелекту з особистісними особливостями.

Теоретичний аналіз літературних джерел показав тісний зв'язок емоційного інтелекту з особистісними характеристиками. Зокрема, виявлено зв'язок емоційного інтелекту з нервово-психічною стійкістю: чим вищий її рівень у обстежуваних, тим краще вони здатні регулювати свої емоції, спрямовувати їх на виконання діяльності, виявляти стриманість та емоційну пластичність [10, с. 458].

Зв'язок емоційного інтелекту з особистісними характеристиками широко досліджується. Відмінною рисою досліджень іноземних колег є неоднозначні результати: високий емоційний інтелект не завжди є ресурсом адаптації та подолання стресу. Точніше, певні його компоненти сприяють успішності, інші перешкоджають. Д. Гомез-Байя та Р. Мендоса встановили позитивний вплив емоційного інтелекту (показник «емоційне відновлення») на адаптацію: зі зростанням даного параметра підвищувалися позитивні реакції обстежуваних на події, посилювалося оптимістичне сприйняття навколишньої дійсності. Водночас надмірна концентрація обстежуваних на власних переживаннях (показник «емоційна увага») призводила до почастищення негативних реакцій на те, що відбувається навколо, і посилення депресивних роздумів [11, с. 20].

Цікаві результати дослідження, що відображає темний бік емоційного інтелекту, представляють С.К. Девіс і Р. Ніколс. Автори з'ясували, що високий рівень емоційного інтелекту пов'язаний із надмірним усвідомленням емоцій, особливо негативних, що у важких життєвих ситуаціях сприяє розвитку депресивних станів і суїцидальних намірів. Людям із високим рівнем розвитку цього виду інтелекту складніше справлятися з негативними переживаннями, що виникають унаслідок конфліктних ситуацій. У міжособистісних взаєминах представники високого рівня емоційного інтелекту схильні до маніпуляцій, обману, агресивної поведінки. Автори з'ясували, що оптимальним є середній рівень емоційного інтелекту [11, с. 20].

Емоційний інтелект підвищує успішність адаптації обстежуваних ситуаціях стресу як безпосередньо, так і опосередковано через гнучкість (адаптивність). Розвинена здатність регулювати свої та чужі емоції дає змогу респондентам долати важкі ситуації двома шляхами: 1) керувати стрес-факторами; 2) отримувати досвід зі складної ситуації та виробляти нові способи поведінки. При цьому емоційний інтелект опосередковано сприяє зниженню психічної напруги через здатність обстежуваних адаптуватися до складних умов [11, с. 20].

Вивчаючи сучасні вітчизняні та зарубіжні дослідження, ми дійшли висновку, що «найзатребуваніший» компонент емоційного інтелекту – це «управління емоціями», особливо у стресових ситуаціях. Зарубіжними дослідниками були спроби виділення компонентів регуляції емоцій: 1) усвідомлення і розуміння емоційних переживань; 2) прийняття емоцій; 3) здатність контролювати поведінку і сильні неприємні емоційні переживання; 4) здатність застосовувати різні стратегії регулювання емоцій залежно від ситуації [12, с. 19].

Модель регулювання емоцій Дж. Гросс включає у себе дві основні стратегії: 1) попередня реакція – стратегія, спрямована на контроль емоцій до того, як виникла емоційна реакція і спричинила зміну психофізіологічного стану організму. Ця стратегія полягає в уникненні емоційно неприємних ситуацій, переоцінці значущості ситуації, перемиканні уваги на певні аспекти ситуації; 2) фокусована реакція – стратегія, необхідна, коли емоційна реакція виникла. Включає вираз або придушення емоцій, зняття психоемоційної напруги за допомогою релаксації, фізичних вправ, медикаментів. На думку авторів, будь-яка з перерахованих стратегій регуляції емоцій може мати як конструктивний, так і дезадаптивний характер залежно від тривалості та частоти її застосування [12, с. 19].

Окрема увага у програмах розвитку емоційного інтелекту приділяється здатності регулювати свій емоційний стан. Для того щоб

мати уявлення про способи розвитку даного компонента емоційного інтелекту, необхідно звернутися до відомих на даний момент досліджень, присвячених регуляції емоцій. У вітчизняній літературі особлива увага приділяється питанням довільності емоцій та їх предметної опосередкованості. Згідно з клінічними дослідженнями, усі порушення афективної сфери зводяться до втрати цих двох властивостей. Довільність передбачає регуляцію емоцій, проте дослідники говорять про неможливість повного контролю за емоціями, оскільки процес емоційного реагування здійснюється за участю вегетативної нервової системи. Окрім того, емоції можуть виникати через потреби, які не завжди усвідомлюються суб'єктом. Для того щоб простежити зв'язок потреби та емоції, ефективно регулювати емоційний стан, необхідний високий рівень рефлексивних здібностей людини [12, с. 19].

**Висновки.** Ураховуючи наведені вище результати досліджень, можна зробити висновок, що емоційний інтелект є істотним психічним ресурсом людини. Він сприяє підвищенню результативності діяльності за рахунок розуміння та регулювання емоцій, з одного боку, та покращення взаємодії із соціальним оточенням за рахунок розпізнавання емоцій інших людей та управління ними – з іншого. Ба більше, у ситуаціях стресу цей вид інтелекту дає змогу оптимізувати енергетичні витрати, керувати стрес-факторами, отримувати корисний досвід, ефективніше вирішувати поставлені завдання.

#### ЛІТЕРАТУРА:

1. Дерев'яно С.П. Емоційний інтелект як чинник соціально-психологічної адаптації особистості до студентського середовища : автореф. дис. ... канд. психол. наук. Київ, 2009. С. 20. DOI: <https://erpub.chnpu.edu.ua:8080/jspui/handle/123456789/3463>
2. Мудрик А.К. Соціальний інтелект та соціальна компетентність. *Практична психологія та соціальна робота*. 2006. № 3. С. 4–6.
3. Альохіна Н.В. Соціальний інтелект у структурі соціальної компетентності фахівців фармації. *Вісник Харківського національного університету. Серія «Психологія»*. 2013. № 1046. С. 60–63. DOI: <http://dpspace.nuph.edu.ua/handle/123456789/4337>
4. Бреус Ю.В. Емоційний інтелект як чинник професійного становлення майбутніх фахівців соціономічних професій у вищих навчальних закладах : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07. Київ, 2015. С. 20. DOI: <https://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/9213>
5. Дерев'яно С.П. Активізація розвитку емоційного інтелекту як спосіб оптимізації процесу соціально-психологічної адаптації особистості. *Вісник Національного технічного університету України «Київський політехнічний інститут»*. *Філософія. Психологія. Педагогіка*. 2009. № 3(27). Ч. 1. С. 93–98. DOI: <https://ela.kpi.ua/server/api/core/bitstreams/f2070514-88e9-4e65-bc41-79d5b7277fc1/content>

6. Бех І.Д. Виховання особистості : навчально-методичний посібник : у 2-х кн. Київ : Либідь, 2003. Кн. 2. С. 41.
7. Жванія Т.В. Емоційна готовність майбутніх психологів до професійної діяльності : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07. Харків, 2012. С. 20. DOI: <http://dspace.hnpu.edu.ua/handle/123456789/5472>
8. Березюк Г. Емоційний інтелект як детермінанта внутрішньої свободи особистості. *Психологічні студії Львівського університету*. С. 20–23.
9. Булка Н.І. Ресурси соціального інтелекту: адаптивність, комунікативність, креативність. *Практична психологія та соціальна робота*. 2004. № 6. С. 43–53.
10. Коpecь Л.В. Психологія особистості. Київ : Києво-Могилянська академія, 2007. С. 458.
11. Білецький О.М. Мотивація учіння як чинник розвитку професійної Я-концепції майбутніх психологів : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07. Харків, 2013. С. 20.
12. Павлова І.Г. Становлення емоційної зрілості в підлітковому та юнацькому віці : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07. Одеса, 2005. С. 19.

## НОВИЙ ВИД НАУКОВИХ ПОСЛУГ

Шановні колеги! Питання академічної доброчесності є надзвичайно актуальними у наш час. Враховуючи великі масиви інформації, що з'являються у всесвітній мережі, жоден вчений не може бути впевненим, що його авторське право захищене. Крім того, поширеною є ситуація, коли декілька вчених в одній галузі науки користуються однаковими джерелами інформації, а в результаті безкоштовні програми пошуку плагіату засвідчують стовідсоткові збіги тексту, що може призвести до безпідставних звинувачень у плагіаті, особливо після перевірки за базою даних авторефератів та дисертацій. Це викликано тим, що порівняння з іншими дисертаціями не вказує на використання спільних першоджерел (статей, монографій, статистичних щорічників, словників тощо), а однозначно визначає тільки збіг тексту, ігноруючи навіть цитати. Важливим є також те, що чинне законодавство однозначно визначає, що перевірку може здійснювати виключно установа за профілем дослідження, а не поширені в мережі безкоштовні програми. Для уникнення подібних ситуацій ми пропонуємо Вам скористатися науковою **послугою оцінки технічної унікальності наукового тексту** за допомогою *ліцензованого* програмного забезпечення, яке гарантує похибку перевірки до 3%. Переваги такої перевірки порівняно з іншими методами:

- Ви *укладаєте угоду* про надання послуг;
- Ваш файл *не розміщується у мережі*, тобто інформація і авторство залишаються анонімними;
- Ви *отримуєте звіт*, підготовлений за допомогою *ліцензованого* програмного забезпечення; *порівняльну таблицю* однакових фрагментів тексту із зазначенням джерела; *офіційний звіт про надану послугу* із зазначенням результатів;
- Ви отримуєте вичерпну інформацію про текстові збіги у Вашому дослідженні та дослідженнях інших авторів не тільки *українською, але і російською та англійською мовами*;
- Ви користуєтесь програмним забезпеченням, яке використовується *тільки спеціалізованими науковими та освітніми установами* і розроблене виключно для пошуку текстових збігів *саме у наукових дослідженнях*, а не у публіцистиці, рекламних веб-сайтах тощо;
- Виключна робота з авторами – ніхто, крім автора тексту, не зможе замовити у нас перевірку цього тексту, що *убезпечить Вас від перевірок третіми особами*;
- Ви отримуєте можливість коректно оформити посилання на першоджерела;
- Існує можливість перевірки *будь-яких наукових досліджень*: статей, рефератів, авторефератів, дисертацій, доповідей, тез, звітів тощо.

Терміни і вартість перевірки і надання звіту:		
Характер наукової роботи	Терміни (робочих днів)	Вартість
Докторська дисертація	5 – 10	5500 грн
Кандидатська дисертація	3 – 7	3500 грн
Автореферат	1 – 2	500 грн
Стаття (обсягом до 12 сторінок)	1 – 2	500 грн
Інші види робіт	За домовленістю	За домовленістю

Для того, щоб замовити послугу, Вам необхідно звернутись електронною поштою до Причорноморського науково-дослідного інституту економіки та інновацій, вказавши у темі листа «Оцінка унікальності тексту». У листі вкажіть адресу для листування, додайте файл у форматі MS Word з текстом наукового дослідження. Фахівець відповідного відділу надасть Вам відповідь щодо процедури здійснення експертизи.

Контактна особа:

*Партенюха Дар'я* – молодший науковий співробітник

Причорноморського науково-дослідного інституту економіки та інновацій.

+38 (048) 709-38-69

+38 (093) 253-57-15

info@iei.od.ua

З повагою  
дирекція Причорноморського науково-дослідного інституту економіки та інновацій.



Наукове видання

# ГАБІТУС

*Науковий журнал*

**Випуск 60**

Коректура • Я. Вишнякова

Комп'ютерна верстка • Ю. Ковальчук

Формат 60x84/8. Гарнітура Pragmatica.  
Папір офсетний. Цифровий друк. Обл.-вид. арк. 27,60. Ум. друк. арк. 29,30.  
Підписано до друку 30.04.2024. Замов. № 0724/485. 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.